



Nabídka sportovních workshopů na míru - uspořádám workshop pro váš klub dle vašich požadavků.

Obsah seminářů:

- základní akrobatické a gymnastické prvky (např. nácvik stojky, salta - průpravná cvičení, posílení potřebných partií, správné technické provedení, ...)
- základy protahování
- rozvoj silových a rychlostních schopností
- koordinace jako rozvoj pohybových schopností
- core trénink
- základy zpevňovací a podporové průpravy
- protažení a regenerace
- popř. i nářadová gymnastiky

Vhodné pro různé sporty - atletika, akrobacie, aerobic, bojové sporty, fitness, mažoretky, moderní i sportovní gymnastika, taneční sporty, team-gym, Domy dětí a mládeže, ...

Datum konání: dle dohody

Místo konání: Buď ve vašich či vámi zvolených prostorách nebo ve Sportovním klubu Hradčany, Praha 1 nebo v hale Gympra, Praha 10 – Hostivař.

Cena: dle počtu účastníků a délky semináře.

Program je možno doplnit dle vašich požadavků. Workshop je vhodný jako samostatný seminář nebo může být i součástí sportovních soustředění.