

Základní gymnastická průprava

(určeno pro trenéry i cvičence)

Kurz je zaměřený na:

- principy gymnastického rozcvičení
- gymnastické kruhové zpevnění
- core trénink
- základy techniky základních gymnastických a akrobatických prvků od kotoulů až po salta
- v případě zájmu nářaďová gymnastika.

Datum seminářů:

- neděle 27.10.2024, 13 – 16 hod
- další termíny jsou možné dle dohody.

Výuka bude probíhat v SK Hradčany, Diskařská 1, Praha 1.

Mohu přijet i do jiného sportovního zařízení - při minimálním počtu 5 účastníků v Praze a 10 účastníků ve vami zvoleném sportovním areálu mimo Prahu.

S sebou: sportovní oblečení, sportovní obuv není třeba, cvičí se bez bot. Možno přivést s sebou figuranta ve školním věku.

Cena semináře: 1.200,- Kč

Lektor: Mgr. Kristýna Opočenská, trenérka 1. třídy, lektorka gymnastických a akrobatických seminářů

k.opocenska@seznam.cz, tel. 724 717 504, <https://www.trenerka-gymnastika.cz/index.htm>

