



Základy akrobacie - sportovní seminář

Kurz je zaměřený na:

- principy rozcvičení
- základy zpevňovací průpravy
- podporovou průpravu aneb jak správně na stojku
- základy nácviku gymnastických/akrobatických prvků.

Datum semináře: neděle 24.11.2024, 13 – 16 hod

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

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

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>