



**ZAČÍNÁME  
8.10.2025**



**KDE:** Malá hala, Pode Zděmi 403 (nový areál školy)

**KDY:** Každou středu od 13:15 -14:15hod.

**CENA:** 1. pololetí 1950,- (13lekci)

2. pololetí 2250,- (15lekci)

*Možnost vyzvednutí dítěte z družiny a vrácení zpět*

**Pro děti od 1. do 4.třídy**

**Chcete, aby se vaše dítě hýbalo, ale nevíte, jaký sport by ho mohl bavit?**

**Chcete, aby se vaše dítě pohybově rozvíjelo všestranně a zdravě?**

**Chcete, aby dítě pochopilo sport jako zábavu, a ne jako drill?**

**Co takhle od všeho něco?**

Pohybovky s jógou:

- Nabízí všestranný a zdravý pohyb s prvky jógy
- Tréninky jsou připravené tak, aby z něj mohli těžit např. budoucí fotbalisté/ky, hokejisté/ky, gymnasti a gymnastky i atleti a atletky
- V každé lekci jsou všechny aspekty pohybu, které děti potřebují k rozvoji své síly, mrštnosti a rychlosti
- Během roku by děti měly samy cítit v čem se nachází jejich talent a na jaký sport by se mohly v budoucnu, případně zaměřit
- Vyzkouší si od každého sportu něco a pochopí principy pohybu
- To vše zábavnou a hravou formou

Pro více info a přihlášení mne neváhejte kontaktovat:

Lucie Mandová

Lektorka jógy a trenér dětí a mládeže

Tel: 723370302

e-mail: [mandova.lucie@seznam.cz](mailto:mandova.lucie@seznam.cz)

[www.lumaste.cz](http://www.lumaste.cz)



**PŘIHLÁŠENÍ MOŽNÉ DO KONCE ZÁŘÍ 2025**

