

STUDIO POHYBU, KRÁSY A POHODY

MAT-FIT PilateStudio

Královopolská 2, BRNO-Žabovřesky, tel. 776 119 243

www.mat-fit.cz

CVIČENÍ PRO DĚTI 6 - 12 let

Každou neděli 9 a 10 hod od 6.listopadu 2011

Vážení rodiče, dělají Vaše děti nějaký sport závodně či vrcholově, nejspíše mají málo zdravotní kompenzace pro jejich tělíčko. Právě pro ně je určené naše cvičení.

Děti budou mít radost z pohybu a zároveň zábavu na nedělní dopoledne a najdou si nové kamarády.

Zaměření: na kompenzaci špatného držení těla, posilování zádových a břišních svalů, zdůraznění vzpřímeného držení těla, protahování zkrácených svalů především dolních končetin, zkrácené a přetížené trapézy a krční páteř, odstranění špatných návyků a zlovyků chůze, potíže s plochou nohou, strečink celého těla, pro Vaše často vrcholově sportující děti, příjemné strávení nedělního dopoledne, zdravotně uzpůsobené. Takto zaměřené cvičení je lepší než multivitaminový přípravek spolknutý dítětem u televize či počítače.

Maminky si mohou po objednání zajít zajezdit na ortopedu, či zacvičit na Power Plate.

S sebou: pouze pohodlné oblečení, cvičit se bude bez botasek, buď v ponožkách či bez

Cena 1.200Kč/ na školní rok, předpokládané ukončení na konci dubna.
Max. 8 dětí na hodině.

Na konci „sezony“ jako odměna za vzornou snahu bude uspořádán táborák, na dvorku našeho studia, který budeme pořádat na jaře. Bližší info se včas dozvíte.

Přihlášky na www.mat-fit.cz, nebo osobně ve studiu.

Na Vás a Vaše děti se těší lektorka Martina
a tým našeho studia

