



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

## RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
<b>Aerobik - starší</b>	ČT 18:30-20:00	věk 11 - 15	2200,- Kč / rok	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec

### Aerobik - starší

[Odkaz na web](#)

Jedná se o sportovní kroužek aerobiku, který se snaží motivovat děti k udržitelnému a zdravému pohybu. Jde o směsici tance, gymnastiky, silových prvků, posílení svalů a kolektivních her a to vše za rytmu hudby. Během roku se trénuje společná sestava. Hlavním smyslem je zábava a pohyb. Dle zájmu a výkonnosti možnost účasti na závodech v komerčním aerobiku.

Hodiny aerobiku začínají rozcvičkou pomocí různých kolektivních sportovních her, následuje rozcvička a pak začíná hlavní náplň dne. Trénink je pokaždé úplně jiný. Někdy je hlavní náplní trénování sestavy, jindy posilování, běhání, nácvik prvků, gymnastika, komerční aerobik, sportovní aerobik, jóga, zumba, tanec.

Během roku bude pořádáno vystoupení pro rodiče v rámci Vánoční hodiny. Na závěr školního roku se uskuteční soutěž, aby si děti vyzkoušeli, jak takové závody v aerobiku fungují.



<b>Termín</b>	ČT 18:30-20:00	<b>Místo konání</b>	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec	<b>Pořadatel</b>	pracoviště Komenského 42, Plzeň
<b>Věk</b>	11 - 15	<b>Pedagog</b>	Kateřina Košátková	<b>Kontakt</b>	Kateřina Bozděchová, bozdechova@radovaneek.cz
<b>Cena kroužku</b>	2200,- Kč / rok	<b>Probíhá</b>	19.09.2024 - 12.06.2025		