



Cvičení Pilates pro děti

Proč by měli děti cvičit Pilates?

- Špatné držení těla (např. z důvodu skoliózy páteře, plochých nohou, oslabení zádočných, břišních a jiných svalů těla...)
- Doplněk k jednostrannému sportu (fotbal, hokej, tenis, golf...)
- Správné pohybové návyky, držení těla a rozvoj koordinace těla
- Zlepšení pohybové flexibility a posílení svalů celého těla
- Správné dýchání
- Radost a motivace z pohybu a sportu
- Získání nových přátel a kamarádů

Délka cvičení Pilates pro děti je 45 min. Kombinuji zábavnou formou tradiční cvičení Pilates na podložce i cviky zaměřené na specifické svalové skupiny, které přispívají k udržení každodenní zdravé kondice. Snažím se zamezit jednostrannému přetěžování svalů a kloubů, která jsou častou příčinou zranění. Děti tak v hodinách hravou formou posilují, protahují, ale i rehabilitují celé své tělo. Pilates je cvičení, které doporučují pediatři, fyzioterapeuti i ortopedi ke zdravému rozvoji a motoriky dětského těla. Pro zpestření hodin využíváme různé cvičební pomůcky např. míče či terra bandy.

Údaje o cvičení za 1. pololetí:

Lektor: Kateřina Neuerová, certifikovaný pilates instruktor, cvičitelka dětí od 3 – 6 let v TJ Sokol Mníšek pod Brdy

Kdy: Každé pondělí ZŠ Čisovice, 14:15 – 15:00 a 15:15 – 16:00

časy budou upřesněny pdl. obsazenosti kroužku

Zahájení cvičení: 1.10.2018

Ukončení cvičení: 28.1.2019

Cena za 1. pololetí (tzn. 14. lekcí): 850,- Kč

Č. účtu: 1040995000/2700 Prosím, do poznámky uvést jméno dítěte. Děkuji.