

# TRENINGI DZIECI

	PONIEDZ	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK	NIEDZIELA
10.00	-----	-----	-----	-----	-----	SPORTY STAR
11.00	-----	MAMA & BABY	-----	MAMA & BABY	-----	SPORTY START YOGA KIDS
12.00	-----	-----	-----	-----	-----	SPORTY HERO
17.00	SPORTY STAR	SPORTY HERO	ZUMBA KIDS	SPORTY HERO	YOGA JUNIOR	-----
18.00	RUN X-TREME	BOKS	SPORTY STAR	CROSS X-TREME	ZUMBA JUNIOR	-----

0-3 lat

- Mama & Baby

3-5 lat

- Sporty Start

6-9 lat

- Sporty Star
- Zumba Kids
- Yoga Kids

10-13 lat

- Sporty Hero
- Zumba Junior
- Yoga Junior

14-17 lat

- Run X-treme
- Cross X-Treme
- Boks

# TRENINGI DZIECI

## SPORTY START (3-5 lat)

Unikalny program zajęć sportowych bazujący na najlepszych światowych wzorcach; poprzez sportowe wyzwania, interaktywną opowieść ruchową, wizualizacje, ćwiczenia angażujące ciało i umysł dziecka nasi wykwalifikowani trenerzy w bezpieczny sposób wprowadzą Twoje dziecko w świat aktywności ruchowej, zadbają o prawidłowy rozwój postawy i prewencję wad kręgosłupa. Treningi rozwijają motorykę duża i mała, świadomość własnego ciała i przestrzeni oraz koordynację i współpracę obu stron ciała w ruchu. (45 min.)

## SPORTY STAR (6-9 lat)

drugi stopień wtajemniczenia w świat sportu, bazując na specjalistycznym programie przygotowania motorycznego, nasi trenerzy wprowadzają dzieci w świat podstawowych umiejętności głównych dyscyplin sportowych. Koordynacja ręka-oko, umiejętność utrzymywania równowagi ciała w ruchu, dynamika, skoczność, umiejętność rzucania i łapania, siła mięśniowa, reaktywność i refleks, korekta wad postawy wynikających z mało aktywnego trybu życia. Poprzez metodę pozytywnej motywacji, technikę naśladownictwa i zachęcanie do próbowania swoich sił oraz docenianie małych sukcesów, dbamy o to by każde dziecko czuło się jak gwiazdka o dużym potencjale sportowym. (45 min.)

## SPORTY HERO (10-13 lat)

Kontynuacja kompleksowego programu przygotowania motorycznego; treningi dla dzieci starszych, które chcą wkrótce rozpocząć przygodę z profesjonalnym sportem. Zapewniamy dziecku holistyczną bazę, która pozwoli mu przebojowo i odważnie brać udział w specjalistycznych treningach z dowolnej dyscypliny sportu. W ramach tygodniowych cykli będziemy koncentrować się na umiejętnościach takich jak: szybkość, wytrzymałość, siła mięśniowa, szybkość reakcji, zwinność, gibkość, skoczność, koordynacja ruchowa, precyzja, dbając o prawidłową technikę ćwiczeń i prewencję wad postawy i urazów. Na treningach w tej grupie duży nacisk kładziemy na kształtowanie postaw prospołecznych, umiejętności współpracy i koncentracji, dostrzegania sukcesów i akceptacji porażek oraz wzmocnienia dzieci w podejmowaniu prób i nauce skuteczności.. Tutaj rosną sportowi superbohaterzy! (45 min.)

# TRENINGI DZIECI

## ZUMBA KIDS (6-9 lat)

zajęcia z elementami tańca, muzyki i rytmiki w formie zabaw ruchowych przy energetycznej muzyce, proste choreografie, podstaw gimnastyki, gier i zabaw z całego świata. Idealne dla dzieci, które lubią dobrą zabawę, teatr i muzykę, a rozpira je energia! Dodajemy odwagi, pozwalamy zabłysnąć, uczymy wytrwałości, odkrywamy potencjał i pokazujemy, że warto pokochać ruch! (45 min.)

## ZUMBA JUNIOR (10-13 lat)

treningi taneczne w formie prostych choreografii, mix tanecznych gatunków do muzyki pop w wersji dziecięcej. Wykorzystujemy interaktywne formy zabawy, poprzez śmiech, radość i ruch do muzyki uczymy koordynacji obu stron ciała w ruchu, propriocepcji (świadomości i orientacji ciała w przestrzeni), skoczności, zwinności, bezpiecznych sposobów uwalniania emocji. W luźnej atmosferze, bez presji pokazujemy dzieciom siłę i radość jaka drzemie w każdym z nich! (45 min.)

## MAMA & BABY (0-3 lat)

trening dla mam z maluszkami, w zależności od życzenia uczestniczek zajęć ćwiczymy z dziećmi lub dzieci bawią się na matach obok nas. Przyjdź, a zadbamy o to, żebyś mogła poćwiczyć i skupić się na treningu, będąc blisko swojego dziecka i dbając o Wasze wspólne więzi :) Zajęcia poprowadzi profesjonalna trenerka i mama. (60 min.)

## BOKS (14-17 lat)

zajęcia z wykorzystaniem elementów sztuk walki. Bezpieczny wyzwalacz emocji i wyciskacz energii. Nauka wybranych elementów technicznych, pozycji i ciosów, prowadzona w formie zabawy i kontrolowanej interakcji. Treningi podnoszą kondycję, kształtują koordynację, nieśmiałość zamieniają w odwagę, uczą dyscypliny i sportowej postawy. (60 min.)

# TRENINGI DZIECI

## RUN X-TREME / CROSS X-TREME (14-17 lat)

treningi kondycyjno-sprawnościowe przygotowujące do startu w popularnych biegach z przeszkodami. Jeśli lubisz wyzwania, adrenalinę i sportową rywalizację albo po prostu chcesz podnieść swój poziom sprawności fizycznej i ukształtować mięśnie - koniecznie dołącz do tej grupy! Treningi na boisku i w terenie, wykorzystamy przyrządy i naturalny teren crossowy. Gwarantujemy solidny wycisk i potreningową satysfakcję. Nasi trenerzy z zawodniczym doświadczeniem już szykują dla Was tory pełne przeszkód! (60 min.)

## YOGA KIDS (6-9 lat) / YOGA JUNIOR (10-13 lat)

zajęcia prozdrowotne prowadzone w formie opowieści ruchowych, imitacji, naśladownictwa i zabawy ruchem. Uczą dzieci świadomości ciała, wspomagają prawidłowy rozwój organizmu, wzmacniają elastyczność, poprawiają gibkość. Joga uczy dyscypliny, pomaga ujarzmić emocje, znaleźć skupienie i koncentrację, wyrażać siebie poprzez zdrowy i bezpieczny ruch w przyjaznej dzieciom przestrzeni. Treningi w jęz. angielskim prowadzone przez zagraniczne nauczycielki z wieloletnim doświadczeniem (60 min.)

Do zobaczenia :-)