

Kroužek Jóga pro děti

Vážení rodiče,

letošní rok 2023/2024 bude na naší škole probíhat kroužek Jóga pro děti 2. - 5.tříd. Náplní hodin jsou dechová cvičení, stabilizační a spinální cviky, krátké sestavičky, relaxační techniky, cvičení na zdravá záda, masáže míčkem, cvičení s hůlkou, ... Cílem jógy je zklidnění těla a mysli, posílení středu těla, práce s fasciemi, jejich pružnost, ohebnost, správné držení těla.

- Cvičení bude probíhat ve třídě 5.C, vždy s hudbou a závěrečnou relaxací.
- S sebou vždy pohodlné oblečení (elastřáky, tričko).
- Maximální počet 10 dětí/1 lekce.
- 1 lekce - 45 min + 10 min relaxace (+5min úklid).
- Cena kroužku 1400 Kč/rok, 1 lekce/40 Kč
- První lekce od 27.září (cvičíme do června).
- Platbu kroužku najdete v sekci Pro rodiče a žáky - Platby (prosím zaplatit do 20.9.)

Termín schůzek:

Středa - 14:00 - 15:00

Přihlášky odevzdávejte třídním učitelkám.

PŘIHLÁŠKA

Mám zájem, aby moje dcera/ můj syn _____,

třída _____ navštěvoval/a kroužek Jóga pro děti.

Termín lekce: _____

V Ústí nad Orlicí _____

podpis zákonného zástupce

