

# Kroužek Jóga pro děti

Vážení rodiče,

letošní rok 2025/2026 bude na naší škole probíhat kroužek Jóga pro děti.

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 2.C, vždy s hudbou a závěrečnou relaxací.
- S sebou vždy pohodlné oblečení (elastíky, tričko).
- Maximální počet 10 dětí/1 lekce.
- 1 lekce - 45 min + 10 min relaxace(+5min úklid) = 60min.
- Cena kroužku 1400 Kč/rok, 1 lekce/47 Kč
- Zahájíme v říjnu a cvičíme do května - celkem 30 lekcí.
- Platbu kroužku najdete v sekci Pro rodiče a žáky - Platby(prosím zaplatit do 26.9.)

Termín schůzek: (vyberte si vhodný termín).

Pondělí: 13:30 - 14:30

Úterý: 13:10 - 14:10

Přihlášky odevzdávejte třídním učitelkám.

## PŘIHLÁŠKA

Mám zájem, aby moje dcera/ můj syn \_\_\_\_\_,

třída \_\_\_\_\_ navštěvoval/a kroužek Jóga pro děti v den - \_\_\_\_\_

Kontakt na rodiče - telefon a mail: \_\_\_\_\_

V Ústí nad Orlicí \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
podpis zákonného zástupce

