



Pohybový kroužek „Zumba – Jóga“

Kroužek je zaměřený na tanec, zpevnění a protáhnutí celého tělíčka, kreativitu, fantazii, kterou děti využijí při józe. Hravou a zábavnou formou se děti naučí zdravému dýchání, zklidnění a všímavosti ke svému tělu i okolí. Používáme kombinaci aerobních a tanečních cviků spojené s jógovým příběhem.

Informace o kroužku:

- První ukázková hodina zdarma (bez přítomnosti rodičů)
- Vhodné pro děti od 3 do 6 let
- Lekce 60 min, 1x týdně

(S sebou pohodlné oblečení a obuv, např. legíny, měkké tenisky)

