

# ZUMBA A AEROBIC PRO DĚTI!



„S radostí a s úsměvem  
cvičení si užijem!“

ZŠ SATALICE (pouze pro děti ZŠ Satalice, 1 000Kč/pololetí, začínáme 17.9.)

PONDĚLÍ 14-14:50 děti 6-10 let

PONDĚLÍ 15-15:50 děti 11-14 let

SOKOLOVNA VINOŘ (1 200Kč/pololetí, 1. hod. 20.9. ZDARMA)

ČTVRTEK 15:30-16:20 děti 6-10let

ČTVRTEK 16:30-17:20 děti 11-14let

- **tanec** - základy latinsko-amerických stylů (salsa, cumbia, reggeaton, merengue, modern atd.)
- **koordinace** - fyzická rovnováha
- **pružnost** - pravidelný trénink a protahování se
- **technika** - správné držení těla, soulad rukou a nohou
- **rytmus** - základ, který se nám bude hodit nejen při cvičení a tanci
- **individualita** - osobnosti jednotlivců mohou tvořit nádhernou mozaiku
- **cvičební režim** - zábavnou a nenásilnou formou tvoříme návyky, které se nám budou hodit
- **kondice** - díky různým stylům a náročnosti jednotlivých sestav se naše kondice bude zvyšovat
- **posílení** - pravidelným posilováním problematických partií posílíme svá těla. Otevřenou, láskyplnou a jasnou komunikací posílíme naši **sebeúctu**.
- **spontánnost** - znovuobjevení přirozené radosti z hudby a pohybu
- **radost** - jedna z nejvyšších vibrací, která nás udržuje zdravé a harmonické
- **fantazie** - odhod'me na chvíli logiku a otevřeme dveře do světa fantazie
- **hravost** - kdo si hraje, nezlobí
- **harmonie** - psychická rovnováha
- **vystoupení** - ukázka toho co jsme se naučili na lokálních/regionálních akcích



Více info na [www.primazumba.cz](http://www.primazumba.cz) - Lucie Burdová  
Telefon: 607 661 196, Email: [primazumba@gmail.com](mailto:primazumba@gmail.com)