

zajęcia odwołane

Wpisany przez Grazyna
czwartek, 08 września 2011 13:24 - Poprawiony wtorek, 09 sierpnia 2022 17:32

Aktualności na str.

www.tkkf-otwock-osa.pl

**UWAGA !!!
ZAPRASZAMY NA OBÓZ ZIMOWY 2023r ORAZ NA OBÓZ SPORTOWY
LATO 2023r**

OFERTA W ZAKŁADCE KOLONIE/OBOZY

ZAJĘCIA ODWOŁANE

Gimnastyka Artystyczna

zajęcia odwołane

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 08 września 2011 13:24 - Poprawiony wtorek, 09 sierpnia 2022 17:32

Przepiękna, pełna gracji dyscyplina, polegająca na wykonywaniu układów taneczno-gimnastyczno z elementami akrobatyki. Układy mogą być wykonywane bez lub z przyrządami takimi jak piłka, wstążka, skakanka, maczugi, obręcz.

Zajęcia gimnastyki artystycznej w formie rekreacyjnej są doskonałą formą ruchu dla dziewcząt w każdym wieku. Uczestniczki zajęć już od 4 roku życia wyrabiają nawyk potrzeby ruchu oraz kształtują piękną sylwetkę i prawidłową postawę! Dodatkowo gimnastyka rozwija wiele pozytywnych cech charakteru takich jak systematyczność, stanowczość, odporność psychiczna, umiejętność koncentracji i podzielności uwagi.

Zajęcia skierowane są do dziewcząt pragnących osiągnąć harmonijny rozwój swojego ciała, piękną sylwetkę i niezwykle umiejętności gimnastyczne.

W programie:

ćwiczenia kształtujące gibkość, zwinność, szybkość, skoczność, koordynację manualną i ruchową!

zajęcia odwołane

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 08 września 2011 13:24 - Poprawiony wtorek, 09 sierpnia 2022 17:32

ćwiczenia bez przyboru (ćwiczenia muzyczno-ruchowe, ćwiczenia z techniki tanecznej,

ćwiczenia z przyborami (skakanką, obręczą, piłką, wstążką)

ćwiczenia akrobatyczne, nauka podstawowych elementów gimnastycznych

Zajęcia tylko dla dzieci.



zajęcia odwołane

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 08 września 2011 13:24 - Poprawiony wtorek, 09 sierpnia 2022 17:32



zajęcia odwołane

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 08 września 2011 13:24 - Poprawiony wtorek, 09 sierpnia 2022 17:32

