

# **Gimnastyka sportowa dla dzieci z elementami Pilatesa, Jogi i Baletu.**

Dzieciństwo to niezwykle okres, w którym naturalna energia i kreatywność są ogromne, oczy i umysł otwarte, a uczenie się sprawia mnóstwo frajdy.

Jest to więc doskonały moment, aby ćwiczyć swoje ciało.

Metoda przeze mnie stworzona zachwyca swoją różnorodnością, łącząc w sobie bogactwo technik

oddychania, jogi, baletu, pilatesa i tak cudownej gimnastyki, która jest podawą tych wszystkich metod.

Poprzez te ćwiczenia dzieci poprawiają koordynację ruchową oraz ogólną sprawność fizyczną.

Wprowadzane elementy kinezylogii edukacyjnej aktywują pracę mózgu. Efektem jest poprawa koncentracji i lepsze wyniki w nauce.

Na zajęciach dzieci będą uczyć się prawidłowego oddychania i wyciszenia, swoją sylwetkę będą kształtować poprzez parę ćwiczeń Pilatesa i Jogi a puentą programu jest nauka różnych sztuczek gimnastycznych, którymi będą mogły popisać się w szkole.

Zajęcia są prowadzone przez instruktorkę gimnastyki sportowej, wieloletnią gimnastyczkę i akrobatkę, uczestniczkę Mistrzostw Świata i brązową medalistkę Mistrzostw Europy w akrobatyce, która z pewnością zarazi dzieci fascynacją tego pięknego sportu.

**Zajęcia odbywają się  
w .....**

Zapisy dzieci od 6 do 12 lat pod numerem telefonu  
515 2345 87 lub 032 455 8 377

Strój sportowy i karimatę ze względów higienicznych

Joanna Jamin - <http://jamin.pl>