



Fit Kids

Zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku 7-12 lat.

Trening wspierający ogólny rozwój, dużo zabawy, podniesienie sprawności i gibkości dziecka, mnóstwo uśmiechu.

Instruktor przede wszystkim bazuje na pokazaniu jak najciekawszych i różnorodnych form ruchu w zabawie min:

- wprowadzenie do gimnastyki, fikołki (przewroty), gwiazdy (przerzuty), mostki, świece itp.
- bogate wykorzystanie sprzętu sportowego np.: duże piłki fitness, piłki koszykowe, piłki siatkowe, tenis stołowy i wiele innych...
- dobra zabawa, zasady fair play w rywalizacji sportowej i koleżeństwo.

Zajęcia prowadzi **Ewa Nowakowska** mgr wychowania fizycznego, instruktor fitness.

Nasze motto brzmi: „**Aktywność fizyczna to świetna zabawa bez względu na wiek i umiejętności**”.

