



# POHYBOVÝ KROUŽEK NA PÍSKU

**Pro děti od 4 let**

Od října každé pondělí a středu **13:00-14:00, 14:30-15:30 a 16:00-17:00**  
Děti můžeme po dohodě vyzvednout v mateřské/základní škole či družině.  
Naši trenéři mají pedagogické vzdělání a zkušenosti se sportovní výukou.

**Cena: 100 Kč / hod**

## **NA CO SE TĚŠIT:**

Procvičíme základní pohybové dovednosti - běh, skoky, házení, chytání  
Rozvíjíme pohybové schopnosti - obratnost, rychlost, hbitost, vytrvalost.  
Učíme základy plážového volejbalu

Máme k dispozici mnoho pomůcek (overbally, hula hoop kruhy, kužele, ...)  
Hry vedou děti ke spolupráci, fair play a radosti z úspěchů

## **Naše Filozofie:**

**„Tam, kde jsou děti v pohybu je radost“**

## **PROČ CVIČIT NA PÍSKU ???**

Ve srovnání s ostatními sporty písek tlumí dopady a doskoky,  
či-li pohyb na písku nebo plážový volejbal je téměř bez zranění.

Běhání, skákaní nebo chození po písku má velmi pozitivní vliv na vývoj  
nožní klenby (chodidel), kolen, kyčlí a zad.

Posilováním svalů při pohybu na písku dochází ke zpevnění nožní klenby  
a tento vývoj je speciálně u dětí velmi důležitý.

Pro více informací a přihlášky: Monika Dušková, tel. 728 651 426  
hokasport@email.cz, www.hokasport.cz IČ: 016 34 020

Areál TCV Pardubice - Brožíkova 550, Pardubice, 53009