CVČ
ORGOVÁNOVA 5 KOŠICE

DETSKÁ ATLETIKA

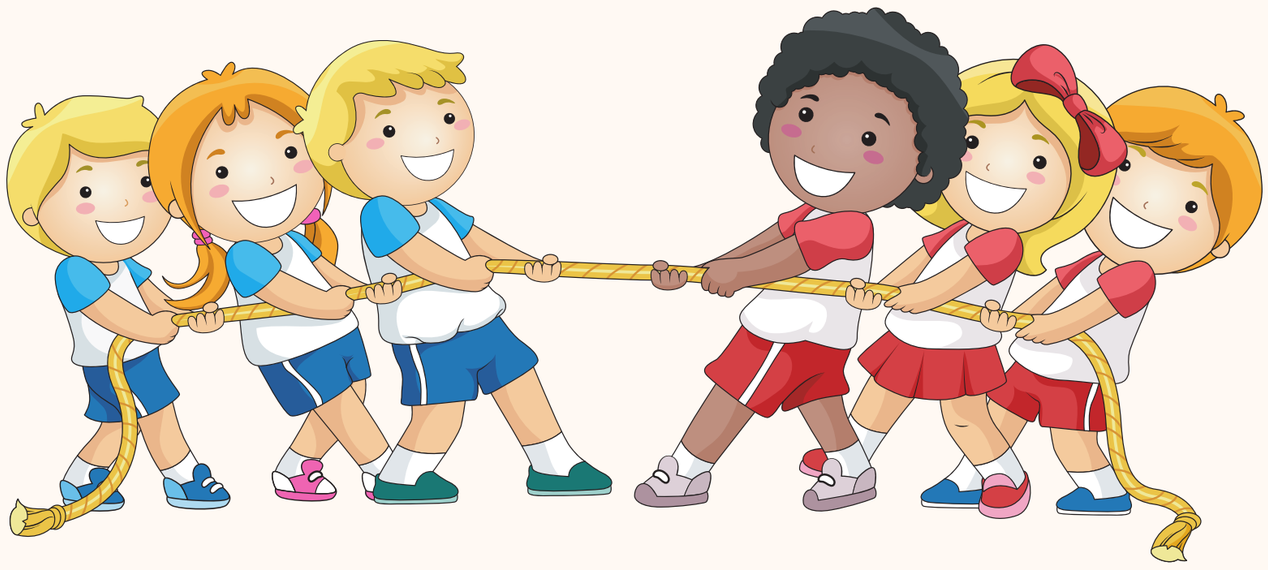
CVČ EP Charkovská 1

Streda: od 16:00 do 17.15 h

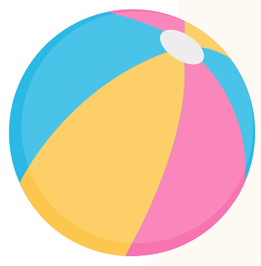
Vek: 5 - 8 rokov

Počet deti max: 10

Cvičenie s deťmi prebieha hravou formou. Cvičenia budú spracované do zostáv, aby boli účinné, pestré, zaujímavé a primerané veku. Pri cvičení použijeme aj rôzne športové pomôcky. Doplníme aj základné cviky s gymnastiky. Pridáme si aj kruhový tréning, ktorý je výborný na zlepšenie flexibility, ohybnosti, sily a vytrvalosti v sile. Tento tréning využíva súbor 4-8 cvikov, ktoré sú odcvičené jeden cvik po druhom. Cviky sa cvičia v kruhu za sebou bez prestávky.



Zápis prebieha v pracovných dňoch od 1.septembra 2026.

vedúca : Mgr. Nikola Mikolajová kontakt: tel. 0918683817

www.cvckosice.sk; cvc@cvckosice.sk