



Pernula - sdružení pro tvořivou práci,
vzdělávání a celkový rozvoj osobnosti

Nabízí pro děti i dospělé v rámci projektu

POHYB - HRA - ZDRAVÍ programy:



CVIČENÍ PRO DĚTI S MAMINKAMI

pohybové hry, říkadla využívající velkých míčů
a dalších pomůcek, pro děti již od 18 měsíců

Cílem programu je:

- prohlubování vztahu matky s dítětem
- získávání prvních kontaktů s vrstevníky
- zvyšování pohybových dovedností
- získávání návyku správného držení těla
- rozvíjení dětské fantazie a tvořivosti

ektor: Ilona Coufalová, akreditace MŠMT

Lekce budou probíhat a přihlásit se můžete:

Kdy: úterý 9:30 - 10:30

Program kurzu:

- cvičení na gymnastických míčích
- dechová cvičení
- pohybové hry
- taneční hry
- cvičení je doprovázeno zpíváním a říkankami
- příprava dětí na práci v kolektivu

Kde: tělocvična v areálu Laguna

/vchod z boku brankou/

FIT PRO ŽIVOT

Cvičení pro ženy, které mají svůj styl.

Kombinace cvičebních technik vedoucích k posílení, zpevnění a
celkové harmonii vašeho těla.

Lektorka: Ilona Coufalová

Lekce budou probíhat a přihlásit se můžete:

Kdy: středa 17:30-18:30

Program kurzu:

- posilovací, protahovací a uvolňovací cviky na míči,
zaměřené na správné držení těla, rovnováhu a
posilování pánevního dna
- cviky na míči metodou Pilates
- cvičení v doprovodu rytmické i relaxační hudby

Kde: tělocvična v areálu Laguna

/vchod z boku brankou/

BŘIŠNÍ TANCE PRO ŽENY A DÍVKY

Základy techniky orientálních tanců, choreografie

Lekce jsou zaměřené na osvojení techniky břišních tanců, výuku choreografií podle stupně pokročilosti účastnic
a rozvíjení schopnosti improvizace.

Břišní tanec příznivě působí na zdraví žen a jejich fyzickou i psychickou kondici, navozuje pocit pohody a radosti
z pohybu.

Lektor: Lucie Kárová Šrámková, profesionální tanečnice a pedagožka, Praha

Kde: tělocvična v areálu Laguna

/vchod z boku brankou/

Lekce budou probíhat a přihlásit se můžete:

Informace o všech programech získáte:

Ilona Coufalová - vedoucí projektu

Tel. 731 511 505

www.Pernula.ic.cz

e-mail: pernula@volny.cz

Kdy: termíny na první pololetí

- sobota 22.09.2007 10:00 - 13:00
- sobota 20.10.2007 10:00 - 13:00
- sobota 17.11.2007 10:00 - 13:00
- sobota 15.12.2007 10:00 - 13:00
- sobota 19.01.2008 10:00 - 13:00

Projekt je řešen za finanční podpory města Třebíče v rámci dotačního programu

„Grantový program Ostatní projekty pro Zdravé město“