

HRAVÁ DĚTSKÁ JÓGA

v ZŠ Rudná

Na hodinách jógy se budeme protahovat, hravě se učit jógové pozice, hrát jógové hry, učit se správně dýchat a rozumět lépe svému tělu. Jóga učí děti rovnováze, správnému držení těla, koordinaci, posiluje soustředění a paměť, učí práci ve skupině v nesoutěživém prostředí a přináší celkové zklidnění.

STŘEDA 14.00 – 14.45 1. a 2. třída

ČTVRTEK

14.00 – 14.45 mladší děti

15.00 – 15.45 starší děti

Kroužek vede Alice Fischerová, certifikovaná lektorka jógy
2. stupně na FTVS.

Cena za pololetí/15 lekcí je 2.550,- Kč

Informace a přihlášky alice.fischerova@seznam.cz, 734 442 777

Zahajujeme ve čtvrtek 25.9.2025

Lektorka děti vyzvedne z družiny, po kroužku děti přecházejí na další kroužek nebo domů.