



## NÁBOR NOVÝCH DĚTÍ - Stepík Nové Město nad Metují ve dnech 1.,2., 5. - 8. září 2019 od 16:00 - 17:00 hodin

### SPORTOVNÍ HODINY, CVIČENÍ

#### **DĚTI NA STARTU, věk 4 - 7 let, všeobecná sportovní průprava**

základní prvky z atletiky, gymnastiky, her s míčem,  
rozvoj pohybových dovedností, koordinace, obratnosti,  
rychlosti a síly, 1x týdně 45 minut.

#### **SPORTOVNÍ HRY, věk 8 - 15 let, všestranný pohyb**

pohybové hry v tělocvičně i venku, soutěže  
rozvoj nejrůznějších schopností a dovedností,  
soutěživosti a práce v týmu, 1x týdně 60 minut.

#### **AKROBACIE, GYMNASTIKA, věk 6 - 15 let,**

**základní gymnastická průprava**, pohybový základ nebo doplněk  
k jiným sportům, 1x týdně 60 minut.

#### **TRAMPOLÍNKY, věk 6 - 15 let, veselé skákání**

jednoduché choreografie za doprovodu hudby  
zábava, hry, 1x týdně 60 minut.

#### **AEROBIK, věk 6 - 15 let, aerobní cvičení**

základy aerobiku, vnímání hudby, jednoduché choreografie,  
správné držení těla, 1x týdně 60 minut.

#### **AEROBIK SOUTĚŽNÍ, věk 6 - 15 let**

tématické skladby, účast na soutěžích a vystoupeních, 2x týdně 60 minut.

#### **SOUTĚŽNÍ TÝM - FITNESS, věk 7 - 18 let**

sportovní skladby, účast na soutěžích, 2x 90 minut.

#### **SPORTOVNÍ AEROBIK, věk 7 - 18 let**

soutěžní skladby pro jednotlivce, dua, tria, účast na soutěžích.

### TANEČNÍ HODINY

#### **TANEČNÍ A POHYBOVÁ PRŮPRAVA, věk 4 - 5 let**

jednoduché tanečky, hry, cvičení s hudbou, 1x týdně 45 minut.

#### **TANCOHRÁTKY, věk 6 - 7 let**

pokračování přípravy, jednoduché tanečky, 1x týdně 60 minut.

#### **MODERNÍ TANEC, věk 8 - 15 let**

vyjádření hudby pohybem, tanec na moderní hudbu, 1x 60 min.

#### **STREET DANCE, 8 - 15 let, současný tanec**

reagující na aktuální hudební trendy, Hip Hop  
music, Funky, R'n'B, soul, 1x týdně 60 minut.

#### **STANDARDNÍ A LATINSKOAMERICKÉ TANCE, věk 10 - 15 let**

základy cha-cha, jive, polka, valčík, waltz a další, 1x 60 minut.

#### **ORIENTÁLNÍ TANEC, věk 10 - 15 let, základy břišního tance**

a dalších orientálních tanců, ladné pohyby, 1x týdně 60 minut.

#### **CONTEMPORARY DANCE, věk 10 - 15 let, výrazový tanec**

vyjádření pocitů, nálady pohybem, 1x týdně 60 minut.

#### **DNB Step, věk 12 - 18 let, nový, moderní styl**

kombinace housu, breakbeatů doprovázena "šlapáním zelí".  
1 x týdně 60 minut

**Stepík Nové Město nad Metují, z.s.**

**Malecí 585, Nové Město nad Metují** Jana Michelová

Email: [info@fitnesjana.cz](mailto:info@fitnesjana.cz)

tel. 606 181 148

Jednotlivé hodiny budou ve školním roce otevřeny při jejich naplnění.