

ACROJOY

Oferta



Acrojoy

To miejsce, które powstało z myślą o prowadzeniu zajęć sportowych dla dzieci od lat 3 wzwyż i nastolatków. Naszym celem jest zachęcić dzieci do podjęcia aktywności fizycznej w najmłodszym wieku, odnalezienie frajdy w sporcie oraz wykorzystaniu swojej energii. Zajęcia nie tylko poprawiają sprawność i posturę, ale też są doskonałą podstawą w podjęciu przyszłych aktywności sportowych.



Prowadzimy zajęcia z akrobatyki z wykorzystaniem airtracków oraz zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki i korektywy. Zajęcia prowadzone są przez certyfikowanych trenerów ze

szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa oraz przy dopasowaniu programu treningowego w oparciu o wiek i umiejętności grupy.

Akrobatyka



Polega na wykonywaniu figur akrobatycznych, które łączą w sobie przerzuty, skoki, mostki, przewroty, salta i szpagaty. Dzięki niej rozwija się układ ruchowy i nerwowy oraz poprawia się koordynację ruchową - dzięki akrobatyce zdobywamy takie aspekty aktywności fizycznej jak: siłę, gibkość, szybkość i wytrzymałość. Dodatkowo akrobatyka jest doskonałym fundamentem aby w przyszłości spróbować innych dziedzin sportowych.

Grupa wiekowa	Czas trwania zajęć
Grupy przedszkolne	30 minut
Grupy wczesnoszkolne	45 minut
Nastolatki	60 minut

Gimnastyka/Korektywa

To zajęcia dla dzieci zarówno zdrowych jak i tych co źle ustawiają stopy, krzywią kolana, mają nieprawidłową postawę, nie poruszają się w sposób ergonomiczny i wiele innych.



Zajęcia dla dzieci w tak młodym wieku mają na dwa cele – zakorzenienie poprawnych wzorców poruszania się oraz utrzymania postawy, a także przeciwdziałanie pogłębianiu się wad postawy co w przyszłości pozytywnie wpływa na rozwój fizyczny dziecka.

Grupa wiekowa	Czas trwania zajęć
Grupy przedszkolne	30 minut
Grupy wczesnoszkolne	45 minut

Sportowe ogólnorozwojowe ACROJOY

To zajęcia dla dzieci z zestawami ćwiczeń ogólnych – polecanych dla zwiększenia sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej. Zajęcia te rozwiną w dziecku cechy psychomotoryczne takie jak: orientacja w przestrzeni, zręczność, refleks, spostrzegawczość oraz poprawiają kondycję fizyczną, a także korzystnie wpłyną na ogólny rozwój dziecka, wzmocnią organizm jak również będą kształtować prawidłową postawę dziecka.

Prowadzone są one w atrakcyjny sposób, z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych. Na zajęciach będą wykorzystywane najprostsze elementy biegu, rzutu, skoku, pełzania, czworakowania i ćwiczeń równowagi a także podstawowe wzorce motoryczne takie jak przysiad, przyciąganie czy pchanie. Dodatkowo zajęcia te poprawiają postawę dziecka oraz sposób poruszania się.

Grupa wiekowa	Czas trwania zajęć
Grupy przedszkolne	30 minut
Grupy wczesnoszkolne	45 minut



Cennik:

Ilość zajęć w miesiącu	Długość zajęć		
	30 min (25 zł za zajęcia)	45 min (37,5 zł za zajęcia)	60 min (50 zł za zajęcia)
3	75	112,50	150
4	100	150	200
5	125	187,5	250

*Oferta dotyczy opłaty za jedno dziecko.

Maciej Wosiński – Trener prowadzący

Trener personalny, trener akrobatyki, trener medyczny MTT i trener przygotowania motorycznego. Od dzieciństwa trenowałem sztuki walki (karate), potem akrobatykę, a później trenowałem na siłowni – treningi kulturystyczne i street workout (kalistenika). Od 10 lat trenuję zarówno dzieci jak i dorosłych. Ciągłą pogłębiam swoją wiedzę z zakresu metod treningowych, dietetycznych i fizjoterapeutycznych u specjalistów takich jak dr Sowiński czy dr Biernat.

W swoich treningach odznaczam się cierpliwością i wyrozumiałością, zwracam szczególną uwagę na bezpieczeństwo swoich podopiecznych i poprawną technikę oraz na sympatyczną atmosferę.



Ruch. Siła. Pasja.



Po więcej informacji zapraszamy na stronę www.acrojoy.pl

W przypadku kontaktu prosimy pisać na maila acrojoy.acrojoy@gmail.com