



# Zajęcia zimowe

hangar  
646





**Jeżeli jeszcze  
nie masz planów  
na ferie, a Twoje  
dziecko chce  
aktywnie spędzić  
czas, to te zajęcia  
są właśnie dla  
Niego!**



Wracamy do Was z zajęciami, podczas których uczestnicy będą w bezpieczny sposób uczyć się podstaw gimnastyki i akrobatyki. 🤸







## Szczegóły:

I turnus: 03.02 – 07.02

II turnus: 10.02 – 14.02

Wielkość grupy: 12 osób

Przedział wiekowy: 7–14 lat

Czas trwania: 4h / dziennie

Cena: 649 zł / tydzień



Na zajęciach uczestnicy będą przede wszystkim **poprawiać koordynację ruchową, wzmacniać siłę i wytrzymałość** oraz **kształtować poprawną sylwetkę**. 💪

Znajdą się również **zadania pobudzające kreatywność** uczestników oraz takie, w których będą mogli wykorzystać swoje 🎨 **talenty artystyczne**. Nie zabraknie również okazji do rozwijania zdrowej rywalizacji.

**Zajęcia odbywają się w przestrzeni pełnej trampolin oraz sportowych atrakcji i zawsze prowadzone są pod czujnym okiem naszych doświadczonych trenerów.**



Na każdych zajęciach przewidziany jest poczęstunek dla uczestników w postaci lemoniady 🍋, nieograniczonej ilości wody 💧 oraz drobnych słodkich lub słonych przekąsek. 🍪



Jeżeli masz dodatkowe pytania dotyczące zajęć lub Twoje dziecko jest w innym wieku niż podana grupa, prosimy o kontakt pod adresem ⬇️⬇️

[zajecia@hangar646.pl](mailto:zajecia@hangar646.pl)

# Plan zajęć

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
10:00	zapoznanie grupy i omówienie zasad	rozgrzewka	rozgrzewka	rozgrzewka	rozgrzewka
10:30	rozgrzewka				
	pady na trampolinach	trampoliny	akrobatyka na trampolinach	akrobatyka na trampolinach	akrobatyka na trampolinach
11:00	przerwa	przerwa	przerwa	przerwa	przerwa
11:30	akrobatyka	trening siłowy i stretching	akrobatyka	trening siłowy i stretching	akrobatyka
12:00	przerwa	przerwa	przerwa	przerwa	przerwa
12:30	zabawy integracyjne	zabawy integracyjne	zabawy integracyjne	zabawy integracyjne	zabawy integracyjne
13:00	przerwa	przerwa	przerwa	przerwa	przerwa
13:30	rywalizacja zespołowa	hangarowy teleturniej	ozdabianie hangarowych ciastek	modelowanie z gliny	poszukiwanie skarbów
14:00					

# Zapraszamy do kontaktu

## **Gośćław**

Wał Miedzeszyński 646

## **Targówek**

Dalanowska 29

t: 22 299 54 59

e: [info@hangar646.pl](mailto:info@hangar646.pl)

[hangar646.pl](https://hangar646.pl)

