**Nabídka a ceník kurzů (Praha 8 - Ládví)**

**(leden 2025 – červen 2025)**

**Kurzy probíhající v zrcadlovém sále Beachklubu Ládví**

**Chabařovická 4 (vjezd z ulice Žernosecká)**

**182 00 Praha 8**

[**www.beachklubladvi.cz**](http://www.beachklubladvi.cz)

[**www.cviceni-s-marketou.cz**](http://www.cviceni-s-marketou.cz)

**Cvičení rodičů s dětmi od 12 do 24 měsíců (chodící začátečníci)**

* **děti chodící, které již nekombinují chůzi s lezením**

**ZKRATKA KURZU: CRSD12+/1BK**

**Pondělí 09.30 – 10.15**

**06.01.2025 - 24.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

10 dětí ve skupině

**Od 31.03.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a protiskluzové ponožky nebo sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky)**

**- děti tričko nebo body s krátkým rukávem, tepláčky nebo legíny (ne džíny), protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny – není požadavek na barvu podrážky (dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku – pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**Cvičení rodičů s dětmi od 2 do 5 let (chodící pokročilí)**

* **dětem, které neabsolvovaly kurz pro chodící začátečníky, doporučujeme tento kurz**

**až od 2,5 let**

**ZKRATKA KURZU: CRSD24+/1BK**

**Pondělí 10.30 – 11.15**

**06.01.2025 - 24.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

10 dětí ve skupině

**Od 31.03.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a protiskluzové ponožky nebo sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky)**

**- děti tričko s krátkým rukávem, tepláčky nebo legíny (ne džíny), protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny – není požadavek na barvu podrážky (dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku – pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**Hravé tanečky pro rodiče s dětmi od 2 do 5 let**

* **děti od 2 do 5 let s doprovodem rodičů**

**ZKRATKA KURZU: HT/1BK**

**Pondělí 10.30 – 11.15**

**06.01.2025 - 24.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

10 dětí ve skupině

**Od 31.03.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a protiskluzové ponožky nebo sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky)**

**- děti tričko s krátkým rukávem, tepláčky nebo legíny (ne džíny), protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny – není požadavek na barvu podrážky (dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku – pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**Opičí dráha pro rodiče s dětmi od 9 do 12 měsíců (plazící, lezoucí až začínající chodit)**

* **kurz je vhodný i pro starší děti, které stále lezou nebo chůzi kombinují s lezením**

**ZKRATKA KURZU: OD09+/1BK**

**Pondělí 11.30 – 12.15**

**06.01.2025 - 24.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 – 12 lekcí): 2.500,-**

8 dětí ve skupině

**Od 31.03.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**S sebou:**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a protiskluzové ponožky nebo sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky)**

**- děti pohodlné oblečení (např. body, tepláčky nebo legíny (ne džíny), protiskluzové ponožky, DOPORUČUJEME CVIČIT JEN V UVOLNĚNÉ PLENCE A V BODY!**

**- plazící děti protiskluzové návleky na kolena nebo podkolenky a kraťasy (v případě, že necvičí jen v plence**

**a v body)**

**- látkovou plenku k ruce**

**Upozornění:**

**V čase od 10.30 do 11.15 jsou v nabídce 2 druhy kurzů. Lekce se střídají vždy po týdnu (jeden týden cvičení, druhý týden tanečky….).**

**Uvedený věk dětí je pouze orientační. Děti budou rozděleny do jednotlivých skupin podle dosažených dovedností.**

**V případě přihlášení malého počtu dětí, budou děti sloučeny do heterogenních skupin.**

**Maximální kapacita kurzu je 8 - 10 dětí ve skupině včetně nahrazujících dětí.**

**Necvičí se v těchto termínech:**

**Ve výše uvedených termínech nejsou evidovány žádné svátky.**