**Nabídka a ceník kurzů (Praha 9 – Střížkov)**

**(leden 2025 – červen 2025)**

**Kurzy probíhající v zrcadlovém sále D4U HOUSE - TANEČNÍ STUDIO STŘÍŽKOV**

**Teplická 275/30**

**190 00 Praha 9 – Střížkov**

[**www.dancers4you.cz**](http://www.dancers4you.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+/1D4U**

**Čtvrtek 9.30 – 10.15**

**09.01.2024 – 27.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

8 dětí ve skupině

**Od 03.04.2025 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), sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky)**

**- děti tričko nebo body s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, 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)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Mimi cvičení 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: MC09+/1D4U**

**Čtvrtek 10.30 – 11.15**

**09.01.2025 – 27.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

8 dětí ve skupině

**Od 03.04.2025 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), sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky) a v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**- 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**

**Mimi cvičení pro rodiče s dětmi od 4 do 9 měsíce (ležící děti)**

* **kurz je vhodný pro děti, které se již samostatně přetáčejí do polohy na bříško**

**do doby, než se začnou plazit nebo lézt**

**ZKRATKA KURZU: MC04+/1D4U**

**Čtvrtek 11.30 – 12.15**

**09.01.2025 – 27.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

6 dětí ve skupině

**Od 03.04.2025 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), sálovou obuv (není požadavek na barvu podrážky) a v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

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

**- v případě nestability dětí v poloze na zádech doporučujeme vzít s sebou péřovou zavinovačku a polštářek**

**- látkovou plenku k ruce**

**Upozornění:**

**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 kurzů je dle druhu kurzu od 6 do 8 dětí ve skupině včetně nahrazujících dětí.**

**Necvičí se v těchto termínech:**

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