

HARMONOGRAM ZAJĘĆ PROZDROWOTNYCH organizowanych przez Dzielnicę Bemowo w 2019 roku

OFERTA ZAJĘĆ DLA DZIECI

Każdy mieszkaniec m.st. Warszawy może zgłosić chęć uczestnictwa w maksymalnie dwóch zajęciach, przy każdych zaznaczając ich poziom ważności.

Taniec Musicalowy

Zajęcia składają się z rozgrzewki, ćwiczeń technicznych, pracy nad układami oraz rozciągania. Zajęcia mają na celu poprawę kondycji fizycznej, rozwinięcie koordynacji ruchowej oraz zapoznanie z podstawami tańca musicalowego.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	WIEK DZIECKA	LIMIT MIEJSC
G91-01	Ośrodek Profilaktyczno-Wychowawczy "Michael" ul. Ks. Br. Markiewicza 1	środa	17:00 - 18:00	7 - 8	20
G91-02	Ośrodek Profilaktyczno-Wychowawczy "Michael" ul. Ks. Br. Markiewicza 1	sroda	18:00 - 19:00	9 - 11	20

Samooobrona

Kurs samoobrony ma na celu przede wszystkim nauczyć jak unikać sytuacji zagrożeń i skutecznie im przeciwdziałać. Świadoma samoobrona dla dzieci, doskonale się uzupełnia z aktywnością fizyczną i dobrą zabawą.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	WIEK DZIECKA	LIMIT MIEJSC
G92-01	Szkoła Podstawowa nr 364 ul. Andriollego 1	sobota	10:00 - 11:00	6 - 9	20
G92-02	Szkoła Podstawowa nr 364 ul. Andriollego 1	sobota	11:00 - 12:00	10 - 12	20

ZUMBA KIDS

To połączenie ćwiczeń i tańca mające na celu zapewnienie dzieciom maximum zabawy i fitness'u w tym samym czasie. Podczas zajęć Zumba kids dzieci uczą się koordynacji, równowagi, kształtuje i rozwija się kreatywność, dyscyplina oraz pamięć. Zajęcia te promują zdrowy tryb życia u dzieci i uczą szacunku, pracy zespołowej.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	WIEK DZIECKA	LIMIT MIEJSC
G93-01	Szkoła Podstawowa nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25	niedziela	10:00 - 11:00	6 - 9	20
G93-02	Szkoła Podstawowa nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25	niedziela	11:00 - 12:00	10 - 12	20