AKTIVNE JESENSKE POČITNICE – »ODPRIMO TELOVADNICE ZA VSE«

( osnove borilnih veščin, ABC Zdrava vadba, Swiss ball, TRX, zabavne športne igre )

**Akademija gibanja in veščin Kranj** v času jesenskih počitnic vabi vse otroke in mladostnike na aktivne, zabavne, športno obarvane ure v dvorani za borilne športe andogymkranj.

Program bo potekal od **29.10.2018 do 2.11.2018**, ( razen 1.11.2018 ), vsak dan **v dopoldanskem času od 9.00 do 12.00** in **v popoldanskem času ob rednih terminih vadbe:**- tor in pet od 16.30 do 17.30 Andokai Aikido Mali samuraji od 3 do 8 let
- tor in pet od 17.30 do 19.00 Andokai Aikido / Jiu Jitsu od 9 do 15 let
- sreda od 19.00 do 20.00 Funkcionalna vadba TRX
Vsak dan v dopoldanskem času **( 09.00 – 12.00 )** se bo izvedel program Andokai Aiki Jiu Jitsu kot osnovni program, v nadaljevanju pa bodo vsebine prilagojene starosti…funkcionalna vadba: vadba z žogami, TRX in ABC Zdrava vadba. Spoznavali bomo tudi različne športne rekvizite in se zabavali ob različnih športnih igrah kot so štafete, vlečenje vrvi, plezanje, borilne igre, sprostitvene igre,…
Prisotni vaditelji in prostovoljci bodo vsak dan skrbeli za pravilno izvedbo, varnost in dobro počutje udeležencev. Vsa vadba bo potekala v urejeni, opremljeni dvorani na Savski cesti 34, 4000 Kranj, Športnega društva Ando Hirschmann.

**Počitniški programi bodo za vse udeležene otroke in mladino brezplačni. Potrebujete le športno opremo, pijačo in malico.**

Informacije in predhodne prijave na info@andogymkranj.si ali po tel. 051/263-080.