

## Organizator:

- \* Klub gimnastyczny MKS Gdańsk
- \* Akademia Trenera Gimnastyki Fit & Fun - Anna Sztetner

## Terminy, tematyka i płatności:

**14.02.2015 r. sobota godz. 12:00 - 15:00**

- \* Rozgrzewka gimnastyczna - rodzaje, formy, cele
- \* „Siła” - ćwiczenia siłowe na różne partie mięśni. Rodzaje, formy na przykładzie poszczególnych ćwiczeń
- \* Tygodniowy plan treningowy dla dziewcząt w wieku 6-10 lat (klasa młodzieżowa oraz klasa „III” PZG)
- \* czas szkolenia 3 godz., koszt 50 zł (płatne przelewem do dnia 12.02.15 r.)

**21.02.2015 r. sobota godz. 12:00 - 15:00**

- \* „Szkółka” - rozgrzewka specjalistyczna na poszczególnych przyrządach w Gimnastyce Sportowej Kobiet dla dziewcząt w wieku 6-10 lat
- \* Program klasyfikacyjny w kl. młodzieżowej oraz III PZG - technika i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych w GSK. Ćwiczenia bazowe i pomocnicze na przyrządach cz. 1
- \* czas szkolenia 3 godz., koszt 50 zł (płatne przelewem do dnia 19.02.15 r.)

**28.02.2015 r. sobota godz. 9:00 - 11:00; 12:00 - 15:00**

- \* Program klasyfikacyjny w kl. młodzieżowej oraz III PZG - technika i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych w GSK. Ćwiczenia bazowe i pomocnicze na przyrządach cz. 2
- \* Balet w pozycjach leżących oraz rozgrzewka baletowa do muzyki - nauka prostych układów ćwiczeń
- \* czas szkolenia 5 godz., koszt 100 zł (płatne przelewem do dnia 26.02.15 r.)

Szkolenie poprowadzi **Anna Sztetner** - obecnie trenerka w klubie MKS Gdańsk, niegdyś wieloletnia członkini kadry narodowej seniorek w gimnastyce sportowej kobiet, wielokrotna złota medalistka Mistrzostw Polski w kl. mistrzowskiej. W swoim dorobku gimnastycznym posiada skok przez konia nazwany jej nazwiskiem.



Dla osób, które wykupią cały pakiet koszt całościowego szkolenia wynosi **160 zł**  
(płatne przelewem do dnia 12.02.15 r.)

Międzyszkolny Klub Sportowy – Gdańsk  
ul. Subisława 22, 80-354 Gdańsk  
nr. konta: 26 1090 1098 0000 0000 0901 6615

szczegóły dotyczące szkolenia oraz zapisy pod nr. tel. +48 535 106 500  
lub @ pod adresem: [kontakt@mksgdansk.pl](mailto:kontakt@mksgdansk.pl)