

MIASTO LUBLIN
zaprasza
**do aktywnego
spędzenia wakacji**



**26.06
– 31.08
2021 R.**

Fundacja Wspierania Kultury Gimnastycznej „Aktywna Przyszłość” zaprasza dzieci i młodzież do 18 roku życia na **warsztaty gimnastyczne z elementami akrobatyki na trampolinach.**

Zajęcia odbywać się będą w Manii Skakania mieszczącej się przy ul. Krochmalnej 13i w Lublinie. Podczas zajęć dzieci i młodzież będą uczyć się:

- poprawnego wykonywania skoków zarówno na trampolinach, jak i wskakując do basenu z gąbkami;
- bezpiecznego zatrzymywania się oraz wyhamowania zbyt dużego wybiecia z trampoliny;
- poprawnego wykonywania podstawowych ćwiczeń ogólnorozwojowych (obroty, pajacyki, przeskakiwanie z trampoliny na trampolinę) ćwiczeń szybkościowych, koordynacyjnych, gibkościowych poprawiających orientację przy wykonywaniu akrobacji;
- poprawnego wykonywania podstawowych elementów akrobatycznych: siady, obroty do siadu, pady na plecy oraz brzuch, do klęku oraz z klęku;
- poprawnego wykonywania zaawansowanych elementów akrobatycznych: przewroty, salta do przodu oraz do tyłu.

Terminy zajęć:

- lipiec: 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26 i 29 w godzinach 9:30 – 11:00
- sierpień: 2, 5, 9, 12, 16 i 19 w godzinach 9:30 – 11:00

Miejsce realizacji zajęć:

Park Trampolin Mania Skakania - Lublin, ul. Krochmalna 13i

Zapisy:

Na pierwsze zajęcia zapisy ruszą **30 czerwca 2021r.** od godz. 10:00, na każde kolejne zajęcia zapisy będą uruchamiane na tydzień przed zajęciami. Zapisu będzie można dokonać za pośrednictwem formularza internetowego dostępnego na stronie Fundacji. (formularz będzie aktywny dopiero w dniu rozpoczęcia zapisów)

Uwaga:

Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Zadanie realizowane jest przy pomocy finansowej Miasta Lublin