



PARKOUR

Školní rok 2026/2027

PARKOUR I.

6-8 LET

 **PÁ, 13:45**

 **KAREL**

- Základní rozvoj parkourové obratnosti
- Užitečná cvičení formou pohybových her
- Posilování s vlastní váhou těla

PARKOUR II.

8-10 LET

 **PÁ, 14:45**

 **KAREL**

- Rozvoj parkourové obratnosti
- Pokročilejší a náročnější cviky
- Rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a koordinace

PARKOUR III.

10-14 LET

 **PÁ, 15:45**

 **KAREL**

- Rozvoj parkourové obratnosti
- Pokročilé a náročnější prvky navazující na základy
- Rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a koordinace



*Přihlášení
online*



Dobříš

Středočeský kraj



Aerobik studio Orel Dobříš
28. října 451, Dobříš



AEROBIKDOBRIS.CZ

