



ZAPRASZA

**ZAPROSZENIE DLA UCZNIÓW I UCZENNIC SZKÓŁ
PODSTAWOWYCH I GIMNAZJALNYCH**

W WYJĄTKOWY I BEZPIECZNY SPOSÓB

**TRENUJEMY UMIEJĘTNOŚCI
GIMNASTYCZNE I AKROBATYCZNE**

KSZTAŁTUJEMY

**SILĘ
GIBKOŚĆ
WYTRZYMAŁOŚĆ
RÓWNOWAGĘ
SZYBKOŚĆ
KOORDYNACJE RUCHOWĄ**

tylko u nas, po raz pierwszy w Słupsku

najnowszy sprzęt, jedyna taka sala w promieniu 120 km

(Profesjonalna kadra (m.in. certyfikat PCRR Poznań),
(Physical preparation of upper and lowbody in Gymnastics)
bezpieczeństwo, dogodna lokalizacja, wyjątkowa atmosfera
ul. Banacha 6A

(Hala Targowa Pod Wieżą - 1 piętro)

W naszej sali zgromadziliśmy najnowszy sprzęt: plansza gimnastyczna, drążki gimnastyczne, arena trampolin, ścieżki tumblingowe (sprężyste ścieżki akrobatyczne), bezpieczne lądowiska, sekcja drabinek gimnastycznych, kozły, skrzynie, równoważnie, odskocznie, minitramp, liny oraz mały sprzęt sportowy.

Zajęcia odbywają się w godzinach porannych 8-12 w dni powszednie dla zorganizowanych grup maksymalnie 22 osobowych.
Cena za zajęcia 16 zł od osoby za jedną godzinę lub 24 zł za dwie godziny.
Stała współpraca gwarantuje niższą cenę.

Zapraszamy do kontaktu:

tam@akropasja.pl,

tel. 507 777 234



AKRO PASJA

Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego. Istnieją naukowe dowody, że aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie oznak depresji, jeśli takie się pojawiają. Aktywność fizyczna przyczynia się również do poprawy takich sprawności umysłowych, jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótko- i długotrwała, skupienie i podzielność uwagi. Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie własnej wartości.

Tak więc z punktu widzenia rozwoju psychoruchowego dziecka aktywność fizyczna to konieczność.

Bo liczy się pasja!

