

## **Mali Giganci – grupa najmłodsza, zajęcia ogólnorozwojowe**

### **treningi dla dzieci w wieku 4-6 lat**

Zajęcia ogólnorozwojowe to podstawowe ćwiczenia z zakresu zapasów, akrobatyki i gimnastyki. W tej grupie duży nacisk kładziemy na dużą ilość gier i zabaw ruchowych. Te zajęcia mają przygotować młodych adeptów do treningów zapaśniczych. Zajęcia to świetny pomysł aby rozwijać swoją sprawność ruchową, czucie mięśniowe jak i nawiązywanie nowych znajomości, które mogą przetrwać latami.

Nabór do grupy odbywa się na początku roku szkolnego. Istnieje możliwość dołączenia do grupy w czasie trwania roku (po wcześniejszej weryfikacji przez trenera na treningu).

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu po 50 minut w Sali Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii ul. Gdyńska 8.