



SM systém kroužek pro žáky - nabídka

Vážení rodiče,

i v tomto školním roce bude otevřen **kroužek nápravy vadného držení těla a skoliózy**, ve kterém se cvičí podle metody spirální stabilizace páteře (SPS), známé také jako **SM systém MUDr. Smiška**. Touto metodou se vyrovnává svalová dysbalance a posiluje se a stabilizuje svalový korzet. Kroužek se bude konat každé úterý od 14:15 do 15:00 a každý čtvrtek opět 14:15 - 15:00 hodin. Cena za jedno pololetí činí 1.000,- Kč. Platit lze v hotovosti v kanceláři školy. Úvodní hodina se uskuteční v úterý 22. září 2020.

Cvičení bude probíhat v tělocvičně. Děti by měly mít na sobě teplejší ponožky (cvičí se naboso), tepláky a tílko nebo přiléhavé tričko (správně by se mělo cvičit bez trička, dívky ve sportovní podprsence, aby bylo vidět, zda jsou cviky prováděny správně). V případě špatného provádění cviků, je nutné, aby cvičitel děti srovnal do správné pozice.

Lektoři: Mgr. **Iva Řezníčková**, Mgr. **Jiří Willner**

--

Přihlašuji syna (dceru), žáka (žákyni) třídy na cvičení SM systému a souhlasím s výše uvedenými podmínkami.

V dne Podpis zákonného zástupce: