

**Milé žákyně, vážení rodiče,**

**již je možné využívat konzultační hodiny v počtu 3 dětí. Můžete se mi tedy po 3 nahlašovat na prezenční výuku do sálu.**

Distanční výuka zde na stránkách školy poběží dále, na základě záznamů z praktické výuky trojic v sále.

---

**Po – 17.5.**

Na hodině přítomna 1 žákyně.

Zahřívací cvičení – běhy, skoky, poskoky po kruhu.

Procvičení páteře, protažení do všech směrů  
Výpady vpřed, vzad

Diagonálně:

Chůze se švihem, křížená chůze v plié  
Piruetta en dehors, en dedans

Držení paží u piruet – procvičení kulatého zavírání.

**St – 19.5.**

Protahovací cviky:





