

## JUHUU, JESENSKE POČITNICE SO TU

**Akademija gibanja in veščin Kranj** v času jesenskih počitnic vabi vse otroke in mladostnike na aktivne, zabavne, športno obarvane ure v dvorani za borilne športe andogymkranj.

Program bo potekal od **28.10.2019 do 30.10. 2019**, to je od ponedeljka do srede, vsak dan:

### **V dopoldanskem času od 9.00 do 12.00 :**

se bo izvedel program Andokai Aiki Jiu Jitsu kot osnovni program, v nadaljevanju pa bodo vsebine prilagojene starosti...funkcionalna vadba: vadba z žogami, TRX in ABC Zdrava vadba. Spoznavali bomo tudi različne športne rekvizite in se zabavali ob različnih športnih igrah kot so štafete, vlečenje vrvi, plezanje, borilne igre, sprostitvene igre,...

### **V popoldanskem času ob rednih terminih vadbe:**

- tor od 16.30 do 17.30 Andokai Aikido Mali samuraji od 3 do 8 let
- tor od 17.30 do 19.00 Andokai Aiki / Jiu Jitsu od 9 do 15 let
- ponedeljek in sreda od 19.00 do 20.00 Funkcionalna vadba TRX

Prisotni vaditelji in prostovoljci bodo vsak dan skrbeli za pravilno izvedbo, varnost in dobro počutje udeležencev. Vsa vadba bo potekala v urejeni, opremljeni dvorani na Savski cesti 34, 4000 Kranj, Športnega društva Ando Hirschmann.

**Počitniški programi bodo za vse udeležene otroke in mladino brezplačni.  
Potrebujete le športno opremo, pijačo in malico.**

***Projekt sofinancira Fundacija za šport, Mestna občina Kranj, Športna unija Slovenije in Zavod za šport RS Planica.***

Informacije in predhodne prijave na [info@andogymkranj.si](mailto:info@andogymkranj.si) ali po tel. 051/263-080.

Akademija gibanja in veščin  
Športno društvo Ando Hirschmann  
Savska cesta 34, 4000 Kranj  
[www.andogymkranj.si](http://www.andogymkranj.si)