

# DOMENIUL SPORT TURISM

## CERCUL GIMNASTICĂ AEROBICĂ

Coordonator Prof. Bogdan Bantă

Vârsta minimă 4.5 ani

✈️ Impactul social deosebit precum și dezvoltarea acestui sport din ce în ce mai mult pe plan național și mondial a făcut ca această ramură a gimnasticii – gimnastica aerobică- să devină o activitate tot mai cunoscută în țara noastră, de petrecere a timpului liber precum și de inițiere și perfecționare într-o ramură sportivă a copiilor.

✈️ Argumentele pentru care cercul de gimnastică aerobică este an de an unul dintre cele mai căutate cercuri și cu cei mai mulți copii înscriși provin din faptul că gimnastica aerobică exercită o influență deosebită asupra formării și perfecționării copiilor din punct de vedere fizic, intelectual, moral și estetic, influențând selectiv și cumulativ aparatul locomotor, în vederea stăpânirii și perfecționării mișcărilor corpului omenesc, a formării unei ținute corecte, a ameliorării și îmbunătățirii stării de sănătate a celor care o practică.

✈️ Gimnastica aerobică dezvoltă calități psihice volitive precum dârzenia, perseverența, voința, stăpânirea de sine, curajul, dezvoltă capacitatea de colaborare, de întrajutorare, de autoapreciere, precum și simțul răspunderii colective.

De la cercul de gimnastică aerobică de la Palatul Copiilor Iași au trecut spre performanță și apoi înaltă performanță sportivi precum David Gavrilovici, campion mondial și european.

✈️ Copiii de la cercul de gimnastică aerobică participă fiecare an la diferite activități educative precum spectacole, festivaluri, concursuri locale și naționale cu rezultate remarcabile și aprecieri pentru spectacolul și nivelul înalt de performanță oferit.









## CERCUL DANS CONTEMPORAN / MODERN

Coordonator Prof. Mihaela Budacă

Vârsta minimă 5 ani

Cercul de Dans contemporan /modern inițiază copiii spre o dezvoltare fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice de baza și specifice. Copiii care frecventează acest cerc au vârstă cuprinsă între 5 și 16 ani. Aceștia, îndrăgesc dansul și învață cum să-și gestioneze emoțiile, atât în sala de curs cât și pe scena la diferite activități, concursuri și spectacole. Învață să fie prieten cu cel de lângă el și totodată respectarea regulilor îi face mai responsabili. Prin dans copiii își exprimă sentimentele, își înving frica și socializarea îi relaxează.





## CERCUL DE BALET

Coordonator Prof. Simona Petrilă

Vârsta minimă 5 ani

✿ Dansul, a ocupat și ocupă un loc important în viața omului, indiferent de vârstă, educație sau profesie.

✿ Baletul, prin practicarea sistematică și organizată, influențează în mod pozitiv dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a corpului și a psihicului.

✿ La copii, vom observa dezvoltarea rezistenței și forței musculare, elasticitatea tendoanelor și a articulațiilor; dezvoltarea expresivității mișcărilor, a spiritului de observație și a imaginației.

✿ Combinațiile coregrafice pentru antrenament, sunt întotdeauna însoțite de compoziții muzicale, interpretate la pian, structurate special pentru a educa simțul ritmului. Reprezentațiile dansante pe scenă, contribuie la dezvoltarea încrederii în sine, a controlului emoțiilor, învingerea timidității.















## CERCUL AUTOAPĂRARE / ARTE MARȚIALE

Coordonator Prof. Vasile Boca

Vârsta minimă 5 ani









# ARTE MARȚIALE

A practica **arte marțiale** înseamnă să pătrunzi într-o metodă în care prietenia este deasupra tuturor considerațiilor sociale, politice și religioase.

A fi practicant de **arte marțiale** înseamnă să fii capabil să-ți asumi răspunderea față de ceilalți și față de tine, să fii conștient de destinul omenesc, să cauți constant echilibru în toate lucrurile.

„Armonia este sufletul artelor marțiale, perseverența, voința și modestia: calitățile practicantului.”



**QWAN KI DO** -ul a luat naștere în 1981, în Franța, fiind o sinteză a celor mai celebre stiluri de arte marțiale chino-vietnameze. El constituie rezultatul a peste 30 de ani de studii și căutări efectuate de Maestrul PHAM XUAN TONG, unul dintre cei mai mari experți în arte marțiale vietnameze. Este o disciplină completă care include:

- o multitudine de tehnici de brațe și picioare;
- eschive rapide și deplasări fulgerătoare;
- un bogat bagaj de tehnici de proiectare și imobilizare a adversarului;
- tehnici de secerare a adversarului;
- spectaculoase tehnici de forfecare aplicate adversarului;

- „stilurile animalelor” – tehnici imitative ale șarpelui, tigrlui, cocorului, maimuței, precum și înlănțuirii din „stilul bețivului”;
- tehnici de arme tradiționale ca baston lung, bastoane scurte, tonfe, nunchaku cu două sau trei elemente, sabie de lemn, halebardă, paloș vietnamez, diverse tipuri de cuțite, lanț etc.
- THAM THE (tehnici de respirație și relaxare), gimnastică corporală;

**QWAN KI DO** -ul înseamnă „un mod de viață, un mod de a te căli pentru viață și nu în ultimul rând un mod de a înțelege viața”.

Coordonator cerc,  
Profesor Vasile Boca- C.N. 1 DANG









# CERCUL DE DANS SPORTIV

## Coordonator Prof. Radu Bujăniță

Vârsta minimă 6 ani

### ATITUDINE - PASIUNE - ELEGANȚĂ - DINAMISM

Prin cursurile pe care le oferim, dorim să creem un mediu artistic în care copilul dvs:

-  să-și descopere talentele și personalitatea;
-  să dobândească o postură corectă și o ținută elegantă;
-  să socializeze într-un mediu plăcut;
-  să se poată relaxa și învăța lucruri noi;
-  să se joace cu notele muzicale, ritmul, pașii și coreografiile;
-  să evolueze, punându-i la dispoziție și o grupă de performanță pentru participarea la concursuri (această grupă se va forma pe parcurs din grupele de începători prin selecție).

### CE VEI ÎNVĂȚA ?

Dansuri LATINO-AMERICANE Dansuri STANDARD

Samba Vals Lent

Cha Cha Tango







Rumba Vals Vienez

Passo Doble Slow Fox

Jive Quick-Step

La aceste cursuri, copiii vor descoperi dansul într-un mod distractiv și inovativ, prin jocuri educative, de coordonare, atenție și rezistență.

Dintre efectele benefice pe care le are dansul sportiv în procesul de formare al copilului dumneavoastră ca viitor adult, menționăm:

-  combate timiditatea;
-  conferă încredere în forțele proprii, eleganță, vitalitate;
-  impune rigurozitate și disciplină;
-  promovează importanța timpului și eficientizarea acestuia;
-  susține abordarea unui regim de viață și alimentar, sănătos;
-  menține sănătatea fizică și psihică;

Cercul de Dans Sportiv este deschis tuturor copiilor indiferent de pregătirea anterioară în alte sporturi sau stiluri de dans, iar cursurile se vor desfășura pe categorii de vârste.

Daca Tu poți să mergi, Noi te putem învăța să dansezi !











foto Daniel Gheorghe









