

Opțional: DANS AEROBIC PENTRU PĂRINȚI

O oră pentru tine. Mișcare, muzică și multă energie bună!

Marți și joi, 17:10-18:10

Aerobica face parte din povestea IDEES încă de la începuturile școlii. Generații de copii au crescut făcând mișcare împreună, învățând coregrafii, pregătind momente pentru spectacolul *Bucuria Mișcării* și descoperind că sportul poate însemna nu doar efort, ci și muzică, energie și voie bună. Anul trecut, în această poveste au intrat și părinții. Iar experiența ne-a plăcut atât de mult, încât anul acesta vrem să mergem mai departe. De data aceasta, **nu pentru spectacol. Nu pentru copii. Pentru voi.**

De ce aerobic pentru părinți?

Pentru că, între serviciu, copii, drumuri, teme și toate lucrurile care trebuie rezolvate într-o zi, timpul pentru noi înșine rămâne de multe ori ultimul pe listă. Vă propunem o oră în care să schimbăm această rutină adăugând muzica, mișcarea, exercițiile pentru întregul corp, coregrafii accesibile și, mai ales, bucuria de a face sport într-un grup în care ne cunoaștem și ne simțim bine. Nu este nevoie de experiență în dans sau aerobic. **Trebuie doar să vii.** Restul construim împreună, pas cu pas.

Ce cuprinde o sedință?

Antrenamentele vor combina exerciții de încălzire și mobilitate, pași și combinații specifice dansului aerobic, secvențe cardio adaptate nivelului grupei, exerciții pentru tonifierea principalelor grupe musculare, exerciții pentru coordonare, mobilitate și postură, mici coregrafii construite progresiv, stretching și relaxare. Vom lucra pe muzică, într-un ritm dinamic, dar adaptabil, astfel încât fiecare participant să poată lucra la propriul nivel.

Ce câștigăm?

Practicat constant, aerobicul contribuie la îmbunătățirea condiției fizice generale, a rezistenței, mobilității și coordonării, ajută la tonifierea musculaturii și la menținerea unei posturi corecte. Dar beneficiul pe care ni-l dorim cel mai mult este unul foarte simplu: **să plecăm de la antrenament mai bine decât am venit.** Cu mai multă energie. Cu mintea mai relaxată. Cu sentimentul plăcut că, măcar pentru o oră, am făcut ceva pentru noi.

Dar spectacolul?

De data aceasta, **spectacolul nu este obiectivul cursului.** Nu vom lucra tot anul cu scopul unui moment final, ci cu dorința de a avea un câștig personal, oră de oră. Dacă însă, pe parcurs, grupa va spune într-un glas „*Hai să facem și noi ceva pentru show!*”... nu promitem că vom rezista tentației ☹️. Și asta pentru că știm deja cât de frumos poate fi atunci când părinții IDEES urcă împreună pe scenă.

Pentru cine este cursul?

-  Pentru mămici și tătici.
-  Pentru cei care fac deja sport și pentru cei care tot spun că „de luni se apucă”.
-  Pentru cei care iubesc dansul și pentru cei convingși că nu au deloc simțul ritmului.
-  Pentru cei care vor să se tonificeze, să facă mișcare sau pur și simplu să iasă pentru o oră din rutina zilnică.



Când au loc ședințele?

Ne întâlnim **de două ori pe săptămână**: marți și joi, între orele 17:10-18:10. O oră în care lăsăm deoparte programul zilei și facem loc pentru mișcare, muzică și puțin timp pentru noi.

Tarif și modalitate de înscriere

Tariful este de **65 lei/ședință**, iar participarea la curs se face pe baza unui **abonament lunar**. Valoarea abonamentului se calculează în fiecare lună în funcție de **numărul ședințelor programate în luna respectivă**. Astfel, pentru o lună cu 8 ședințe, abonamentul va fi de **520 lei**, iar pentru o lună cu 9 ședințe, de **585 lei**. În lunile în care calendarul școlar sau zilele libere determină un număr mai mic de întâlniri, abonamentul va fi, în mod firesc, mai mic. *Prima ședință poate fi considerată o ședință de probă*. Dacă, după această primă întâlnire, un participant decide că activitatea nu i se potrivește sau pur și simplu nu dorește să continue, va achita doar ședința la care a participat, respectiv 65 lei, fără obligația de a achita abonamentul pentru luna respectivă. Dacă decide să continue, participarea se va face pe baza abonamentului lunar. Acesta se achită **cash la începutul fiecărei luni** și reprezintă rezervarea locului în grupă pentru toate ședințele programate în luna respectivă.

Știm că programul adulților vine uneori cu ședințe prelungite, termene-limită, trafic, deplasări sau alte situații neprevăzute. Tocmai de aceea, pentru ca lucrurile să rămână simple și predictibile pentru toată lumea, **ședințele la care un participant nu poate ajunge din motive personale nu se scad din abonament și nu se reportează**. În cazul unei imposibilități medicale de participare pentru o perioadă mai lungă, dovedită prin documente medicale, vom găsi o soluție de compensare a ședințelor neefectuate.

Înscrierea este fermă pentru luna calendaristică în curs. Dacă, la un moment dat, programul nu vă mai permite să continuați, renunțarea poate fi comunicată oricând și va intra în vigoare **începând cu prima zi a lunii următoare**.

Pentru ca activitatea să se poată desfășura în condiții bune și pentru a putea păstra cele două întâlniri săptămânale, **cursul se organizează cu minimum 10 participanți înscriși**. În felul acesta avem stabilitatea necesară pentru a construi o grupă, dar și libertatea fiecăruia de a decide, de la o lună la alta, dacă dorește să continue.

Misiunea noastră

La cursul copiilor spuneam: „**Promovarea unui stil de viață activ și sănătos!**”

Rămâne valabil și pentru noi, adulții.

Poate chiar mai mult decât credem.

Așa că, anul acesta, în timp ce copiii cresc, învață și fac sport la IDEES, vă invităm să ne amintim că și părinții au voie să se joace, să danseze, să transpire, să râdă și să facă ceva doar pentru ei.

