



**YONCA** cimnastik



# SPOR VE EĞLENCE DOLU

**CİMNASTİK  
YÜZME  
BASKETBOL  
VOLEYBOL**

ÇOCUK PİLATESİ  
DANS  
MACERA PARKURU  
MİNİ GOLF  
EĞİTSEL OYUNLAR  
BAHÇE KEYFİ  
SİNEMA SAATİ  
KİTAP OKUMA



## YAZ OKULU BAŞLIYOR...

Çok çeşitli program alternatifleriyle...

**0505 415 59 87 - 0224 451 26 24**

[www.yoncacimnastik.com](http://www.yoncacimnastik.com)

**15 Haziran  
3 Temmuz**



# YONCA cimnastik

Spor ve eğlencenin bir arada olduğu, keyifli ve hijyenik bir ortamda doyusya spor dolu bir yaz programı...



Çocuklarımızın çeşitli spor branşları ile gelişimlerine katkı sağlamakta, farklı program konseptiyle eğlenceli ve kaliteli zaman geçirme imkanı sunmaktayız.

*Uzman eğitim kadromuz eşliğinde çocuğunuz spor yaparken, arkadaşları ile birlikte eğlence ve spor dolu bir yazda, hep birlikte MERHABA...*



YONCA CİMNASTİK İLE HAYATA SPORLA GÜLÜMSEYİN...

**Başlangıç ve bitiş tarihi : 15 HAZİRAN – 3 TEMMUZ**

**Hafta içi her gün saat : 09.30 -17.00**

**Çok çeşitli program alternatifleriyle...**

**0505 415 59 87 - 0224 451 26 24**

**www.yoncacimnastik.com**





## BRANŞLAR

### ◆ CİMNASTİK

Haftada 3 gün 1,5 saat

Cimnastik; en erken yaşta başlanabilen ve tüm spor branşlarının, alt yapı temel eğitimini içinde barındıran olimpik bir spor branşıdır.

Cimnastik branşı ile spor hayatına adım atan çocuklar; esneklik, kuvvet, koordinasyon, denge, çabukluk, dayanıklılık gibi biomotor özelliklerini geliştirirken, boylarına göre kilo ve vücut kas kitlelerinin dengelerini maksimum düzeyde geliştirirler. Yaştlarına oranla daha estetik bir görünüme sahip olurlar.



### ◆ YÜZME

Haftada 2 gün 1 saat

Erken yaşlarda başlama olanağı olan yüzme branşı, tüm vücut kaslarını çalıştırırken dayanıklılığı artırır ve metabolizmayı hızlandırır. İnsan doğasının en kolay uyum sağladığı spor dalı olması çok ileri yaşlara kadar uygulanabilecek spor olmasını sağlarken, çocukların kendine güven duygusunu artırır.



### ◆ BASKETBOL

Haftada 1 gün 1 saat

Takım sporu olduğu için sosyalleşme, paylaşma, yardımlaşma, beraber başarma duygusu gibi kazanımlar ön plandadır. Bunun yanında çocuklar kazanmak kadar kaybetmenin de doğal olduğunu öğrenirler. Sürat, çeviklik, kuvvet, esneklik özellikleri gelişir.



### ◆ VOLEYBOL

Haftada 1 gün 1 saat

Hem bireysel hem de takım olarak hedef koyma ve bu hedeflere ulaşmak için, grupta birlikte çalışma becerisini kazandırır. Çocuğunuz hedefe ulaşmada zamanın ne kadar önemli olduğunu kavrar. Takım içinde görev ve sorumluluk alıp bunları yerine getirmeyi öğrenir. Vücuda koordinasyon kazandırıp, uyumlu hareket etmeyi sağlar.

**Çok çeşitli program alternatifleriyle...**

**0505 415 59 87 - 0224 451 26 24**

**www.yoncacimnastik.com**

**15 Haziran  
3 Temmuz**



## YAN BRANŞLAR

### ◆ ÇOCUK PİLATESİ

Haftada 2 gün 30 dakika

Esnekliği arttırmak,iskelet dengesi kurmak ve omurganın etrafındaki kasları kuvvetlendirmek üzerine geliştirilmiş bir egzersizler bütünüdür. Pilates sayesinde çocuğunuz,hayatı için en önemli unsur nefes konusunda farkındalık kazanır.Doğru nefes alma teknikleriyle,konuya odaklanma sağlanır.Kendi vücudunu tanır.Bu süreç,çocuğunuzun diğer alanlarda da etkin ve başarılı olmasını sağlayacaktır.



### ◆ DANS

Haftada 2 gün 30 dakika

Varoluştan gelen,duyguların ve düşüncelerin ifade ediliş biçimidir.Dans ile çocuk iç dünyasına doğru bir yolculuğa çıkar, duygularını keşfeder,çevre ile uyumu güçlenir. Çocuğunuz müzik eşliğinde eğlenerek dans ederken, ritim duygusu ve kendini ifade etme yeteneği gelişir.



### ◆ MACERA PARKURU

Haftada 2 gün 30 dakika

Eğlence ve macera dolu parkurlar ile çocuklarınız mücadele etmeyi öğrenirken,başarmanın tadına varacaklar. Karşılaşacağı zorluklara karşı çocuğunuzun problem çözme ve karar verme yeteneği gelişir.

### ◆ MİNİ GOLF

Haftada 2 gün 30 dakika

Çocuklar belirli bir hedef karşısında vücut hakimiyeti kazanıp, reaksiyon ve hedef odaklı beceri kazanırlar. El-göz koordinasyonu gelişimine önemli katkı sağlar.



**Çok çeşitli program alternatifleriyle...**

**0505 415 59 87 - 0224 451 26 24**

**www.yoncacimnastik.com**

**15 Haziran  
3 Temmuz**





## ◆ EĞİTSEL OYUNLAR

Haftada 2 gün 30 dakika

Çocuğunuzun zihinsel yetenek ve fiziksel yeteneklerini geliştirir. Yaşantılarını zevkli hale getirir. Öğrendikleri bilgilerin tekrarını sağlayarak, pekiştirme imkanı sağlar. Oyunlar ile bilgiler daha hızlı ve kalıcı öğrenilir. Dikkati geliştirerek, algılama ve kavramayı geliştirir.



## ◆ BAHÇE KEYFİ

Haftada 2 gün 30 dakika

Yonca Cimnastik'te bahçe keyfi çocuklarımızın sevgisini kazanan kaplumbağalarımız ile birlikte bir başka olacak...Çocuklarımız bahçede eğlenceli, keyifli vakit geçirecek ve doğal ortamda özgürce oynayarak bahçe keyfinin tadını çıkartacaklar.



## ◆ SİNEMA SAATİ

Haftada 2 gün 30 dakika

Eğitici, öğretici ve eğlenceli filmler izlerken çocuklarımız hem dinlenecek hem de eğlenecek.

## ◆ KİTAP OKUMA

Haftada 3 gün 30 dakika

Dinlenirken öğrenme zamanı...Kitap okumak kelime hazinesini geliştirdiği için çocuklarımızın duyu ve düşüncelerini ifade etmesine imkan sağlar. Zihinsel, duygusal, sosyal ve dil gelişimine katkıda bulunur.



Çok çeşitli program alternatifleriyle...

**0505 415 59 87 - 0224 451 26 24**

[www.yoncacimnastik.com](http://www.yoncacimnastik.com)

15 Haziran  
3 Temmuz