

화전도서관 방학프로그램 강의 소개

프로그램명	아이쑹쑹! 키즈 필라테스	강사명	엄한나
요일/시간	목요일 / 15:00~16:00	비고 (준비물)	편한복장
교육내용	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 성장기 아동들은 집의 기둥이 만들어지는 시기로 전체적인 밸런스 중요 <ul style="list-style-type: none"> - 필라테스는 아이들의 성장판을 자극 ⇨ 신체 발육에 도움이 됨 - 몸의 긴장을 풀어주고, 근육을 조화롭게 발달 시켜줌 <ul style="list-style-type: none"> ⇨ 혈액순환과 호르몬 분비가 좋아짐 - 전신근육 발달, 성장판 자극 및 유연성을 길러주며 지구력도 키워줌 ▪ 현대 어린이들의 비만율은 사회 문제가 되고 있음 <ul style="list-style-type: none"> - 필라테스는 기초대사량을 증가시켜주기 때문에 비만예방에 탁월함 ▪ 필라테스 매트운동은 기본 동작만 80개가 넘는 다이나믹한 운동 <ul style="list-style-type: none"> - 아이들의 호기심과 흥미를 유발하고 집중력 향상에도 기여함 		