# FAQ Strefa Gimnastyki - Maszynownia

## 1. Od jakiego wieku dziecko może uczestniczyć w zajęciach?

Zajęcia w Strefie Gimnastyki Maszynownia są dostosowane do dzieci już od 4. roku życia! Prowadzimy grupy wiekowe podzielone według rozwoju fizycznego i psychomotorycznego dziecka: 4-6 lat, 7-9 lat oraz 10-13 lat. Każda grupa ma specjalnie dobrany program uwzględniający możliwości i potrzeby danego wieku. Najmłodsi skupiają się na zabawie ruchowej i podstawach koordynacji, starsze dzieci rozwijają bardziej zaawansowane elementy akrobatyczne. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowane trenerki – Klaudię Kołodziejską i Klaudię Nowicką, które mają wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Oferujemy także specjalne urodziny gimnastyczne dla dzieci od 5. roku życia!

## 2. Co moje dziecko zyska uczęszczając na zajęcia gimnastyczne?

Nasze zajęcia to kompleksowy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Program łączy podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami akrobatyki, co pozwala rozwijać koordynację, siłę, gibkość, równowagę i pewność siebie. Dzieci uczą się pracy w grupie, szacunku dla zasad i rówieśników, ale także indywidualnego wyznaczania celów. Gimnastyka z akrobatyką to również fantastyczna zabawa, która zaszczepia pasję do aktywności fizycznej na całe życie! Rodzice często zauważają poprawę koncentracji, odporności i samodyscypliny u swoich pociech. Wszystko odbywa się w przyjaznej, bezpiecznej atmosferze z profesjonalnym sprzętem gimnastycznym. Naszym celem jest budowanie zdrowych nawyków, które zaprocentują w przyszłości.

## 3. Czy zajęcia są bezpieczne? Jak dbacie o zdrowie dzieci?

Bezpieczeństwo dzieci to nasz absolutny priorytet! Wszystkie zajęcia prowadzone są na profesjonalnych materacach gimnastycznych i certyfikowanym sprzęcie. Kadra trenerska Maszynowni to doświadczone instruktorki z uprawnieniami – Klaudia Kołodziejska (instruktorka gimnastyki) oraz Klaudia Nowicka (trenerka II klasy gimnastyki sportowej, sędzina Polskiego Związku Gimnastycznego). Każde ćwiczenie jest dostosowane do wieku i możliwości dziecka, a grupy są niewielkie, co pozwala na stałą opiekę nad każdym uczestnikiem. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzamy wywiad dotyczący ewentualnych przeciwwskazań zdrowotnych. Sale są regularnie dezynfekowane, a sprzęt kontrolowany pod kątem bezpieczeństwa użytkowania.

## 4. Ile kosztują zajęcia i jakie są opcje zapisów?

Oferujemy konkurencyjne ceny w trzech lokalizacjach. W Józefowie (ul. Dolna 19) zajęcia kosztują 160 zł za 1 trening w tygodniu lub 260 zł za 2 treningi tygodniowo. W Góry Kalwarii to 160 zł (1x/tyg) lub 300 zł (2x/tyg). W Michalinie (ul. Sienkiewicza 2) zajęcia odbywają się w piątki i kosztują 170 zł miesięcznie. Trening jednorazowy to 50 zł we wszystkich lokalizacjach – idealne rozwiązanie na próbę przed stałym zapisem. Płatności realizujemy przelewem na wskazany numer konta. Poza stałymi zajęciami oferujemy też warsztaty weekendowe, urodziny gimnastyczne (2h zabawy) oraz wakacyjne obozy akrobatyczne prowadzone przez Annę Błaszkiewicz. Liczba miejsc w grupach jest ograniczona – liczy się kolejność zgłoszeń!

## 5. Jak zapisać dziecko na zajęcia?

Zapisy są bardzo proste! Wystarczy wysłać SMS na numer 696 376 377 podając: imię i nazwisko dziecka, wiek, preferowaną lokalizację (Józefów, Michalin lub Góra Kalwaria) oraz godzinę zajęć. Możesz także zadzwonić bezpośrednio lub napisać e-mail na maszynowniastrefagimnastyki@gmail.com. Start zajęć to wrzesień 2025: Józefów 9 września, Michalin 5 września (zajęcia pokazowe), Góra Kalwaria 15 września. Harmonogram: Józefów i Góra Kalwaria – wtorki i czwartki lub poniedziałki i środy (w zależności od lokalizacji), Michalin – piątki. Pamiętaj, że miejsca są ograniczone, więc najlepiej zapisać się jak najszybciej! Prowadzimy także zajęcia w przedszkolach i szkołach – dojeżdżamy z własnym, profesjonalnym sprzętem.