Gymnastika pro děti je určena pro všechny žáky 1. stupně ZŠ - jak pro kluky, tak i pro holky.
Kroužek je zaměřen na nápravu svalových disbalancí, rozvoj koordinace, rychlosti, vytrvalosti a flexibility.
Hlavní náplní je všeobecná sportovní příprava se zaměřením na gymnastiku.
Lekce jsou sestaveny tak, aby děti nečekaly ve frontách na cvičení, ale především byly neustále uvedeny do právě probíhající aktivity, a to
ať se jedná o nové dovednosti, překážkové dráhy nebo hry.