

LEKCE FIT DANCE / TANEČNÍ A CVIČEBNÍ PROGRAM



Fit Dance – lekce zaměřené na tanec a silového cvičení ve stoje. Hodina plná dobré nálady a pohybu, který pomáhá eliminovat stres, efektivně zpevňovat postavu a tvarovat problematické partie. Lekce začíná úvodní zahřívací rozcvičkou, následuje krátké protažení, po kterém přijde na řadu tanečním bloky jsou prokládané zpevňujícími a posilovacími cviky. Závěrečná část hodiny, je zaměřená na protažení celého těla.

Můžete se těšit na skvělou motivující hudbu, zatančíme si ve stylu

Latino, Disco dance, Street dance, Bachata, Zumba...

Přijďte se odreagovat od každodenního shonu, vymezte si čas jenom sami pro sebe, vytvořte si svůj osobitý taneční styl a zapracujte na hezké a pevné postavě.

Lekce jsou vhodné i pro začátečnice a ženy všech věkových kategorií.

Tančit může každý!

Budete potřebovat pouze sportovní / pohodlné oblečení, pevné a pohodlné sportovní boty, ručník a lahev s vodou.

Těšíme se na Vás v ZŠ AMOS Psáry - každou středu od 19:00 hodin.

<https://psary.cz/neformalko/prihlasovani-na-krouzky-ii-pololeti-2024-2025/>