

POPIS LEKCIÍ

TANEČNO - HUDOBNÝ VÍKEND S MIRKOU KOSORÍNOVOU A BYSTRÍK BANDOU

TERMÍN: 16.- 19.11.2023

LATINO

Samba, Cha-cha, Rumba, Jive, Salsa sú veľmi energické, temperamentné, nesmierne pohodové a zmyselné tance určené pre začiatočníčky aj pokročilé, ktoré si chcú zatancovať, zabudnúť na problémy, oddýchnuť si a nabrať pozitívnu energiu. Nenáročná a príjemná tanečná lekcia a zábava spojená s výučbou základných krokov a figúr! Na programe sú očarujúce rytmy a radosť z pohybu. Tancuje sa sólovo.

FLESHDANCE

Fleshdance je hodinová forma tanca, kde sa návštevníci, budú zábavnou uvoľnenou formou učiť dance choreografiu. Fleshdance je nová forma spojenia tanca a aerobiku, ktorá je vynikajúcou alternatívou bodystylingu (tanečníčky patria medzi ženy s najkrajšími vyformovanými nohami, zadkom a celým telom). Ženy sa už nemusia trápiť v posilňovni, na aerobiku, ale ak majú radi tanec a zároveň chcú urobiť niečo pre svoje telo a ducha, tak táto forma tanca – fleshdance je skvelou formou vedúcou k výborným výsledkom. Ďalšou výhodou je, že fleshdance sa tancuje bez partnerov (nie ako tradičné tanečné kurzy, teda je určený aj pre nezadané), za sprievodu dobrej hudby a nálady. Tancuje sa pod vedením tanečných odborníkov a profesionálov.

PRE KOHO JE FLESHDANCE URČENÝ?

Pre ženy vo veku od 16 – 60 rokov s aktívnym životným štýlom s odvahou vyskúšať niečo nové, ktorí majú radi pohyb a hudbu.

HIGH HEELS

Príďte si vyskúšať lekcie pre všetky ženy ktoré majú chuť na opätkoch demonštrovať svoju ženskosť, noblesu a sexapíl. Budeme sa učiť na opätkoch chodiť, vlniť sa aj pózovať. Môžete sa tešiť tiež na jednoduché zvodné tanečné variácie v rytme príjemnej hudby (v štýle pop a R&B). Lekcie sú vhodné pre začiatočníkov a mierne pokročilých. Čo si na lekciu priniesť? Pohodlné oblečenie a OBUV na opätkoch (s podpätkom určeným do tanečnej sály alebo s chráničmi na opätky), a to takú, ktorá dobre drží na nohe, spevňuje kotníky a má uzvaretú pätu (odporúčame tanečné topánky určené na high heels štýl).

DO SPOTENIA

Inými slovami aj tanečné kardio alebo fúzia aerobiku a tanca. Lekcia je ideálna pre ženy (aj úplné začiatočníčky), ktoré majú chuť zabaviť sa tancom, hudbou a výdatne sa odreagovať. Ako už je zrejmé jasné z názvu, bude to dynamické a zároveň veselé! V pohybe aj hudbe. S kardiom však spojíme aj krásu tanca, takže budeme tvarovať ženské krivky a súčasne zvýrazníme našu ženskosť. Nečakajte však žiadne vážne a náročné choreografie. Naučíme si jednoduchú tanečnú variáciu, ktorú si zatancujeme do oboch strán. Prepojíme tak pravú aj ľavú mozgovú hemisféru. Tancovať budeme v pohodlnej športovej obuvi / teniskách. Teším sa, ako sa spolu vyjašíme!

VÝŽIVNÁ RELAXÁCIA (TELA AJ MYSLE)

Už samotný názov o mnohom vypovedá :) Bude to o uvoľnení tela aj mysle pomocou rôznych relaxačných techník. Stíšime sa, prenikneme viac do seba, zharmonizujeme sa a uvedieme sa do pokoja a úplne si odpočinieme. Budeme pritom pracovať najmä s dýchacími technikami, vizualizáciou a autogénnym tréningom (t.j. prepracovaný systém vnútornej práce s predstavami, vďaka čomu sa telo aj myseľ dostávajú do stavu prehĺbeného pokoja). Všetko sú to techniky, aktivizujúce parasympatický nervový systém, pri ktorom dochádza k uvoľneniu svalstva a odpočinku. Jednoducho, úplne vypneme, vyživíme kľudom telo aj myseľ, uvoľníme sa. Dobjijeme tak baterky a posilíme koncentráciu. Po takejto relaxácii sa budete cítiť krásne odpočínuté a prítomné.

FLEXI- STRETCHING

Urobiť špagát, mostík alebo stojku už pre Vás nebude žiadny problém. Prekonajte aj vy limity svojej ohybnosti! Nový 10 týždňový kurz s lektorkou ktorá sa špecializuje na tento druh pohybu! Kurz je určený pre začiatočníkov aj mierne pokročilých, pre všetkých ktorý sa cítia stiahnutý a potrebujú zvýšiť svoj rozsah, ale aj ako doplnok pre iné tanečné či športové lekcie.

BODY BALLET

Je spojenie baletných pozícií a fitness cvičenia. Balet krásne formuje ženskú postavu baletky po akej mnohé ženy túžia. Je to cvičenie, ktoré je vyvinuté najmä pre ženy a má za následok nielen krásne štíhle a pevné telo ale aj ladné pohyby, zlepšuje v prvom rade postoj a držanie tela ale hlavne má okamžité výsledky! Ak Vás bolí chrbát, pri opakovanom cvičení bolesti úplne vymiznú.