

Tanečně sportovní přípravka

- lekce určené pro začátečníky ve věku cca 1. stupeň ZŠ /možno i předškolák po zhodnocení výkonnosti/
- kombinace tance a sportovně rytmické přípravy
- lekce kombinovány sportovními hrami se zaměřením na držení těla, posílení středu těla, zvýšení síly CORE
- vystoupení v rámci gala show taneční školy /vystupují všichni tanečníci automaticky/
- vyzvedáváme děti z družiny
- samolepková motivační soutěž

úterý
15.25 - 16.25

sportovní kroužek se zaměřením na funkční tělo s trenérem zdravotní tělesné výchovy

- posílení Hlubokého Stabilizačního Systému Páteře a CORE
- základy gymnastika
- kruháčkový trénink s pomůckami
- od každého trochu se spoustou zábavy

čtvrtek - 14.00 - 15.00

Soutěžní týmy disco dance pro děti do 12 let

- individuální i týmová příprava a soutěže
- přípravná soustředění doplňkový trénink baletu, gymnastiky
- pro děti, které mají již taneční přípravu
- účast na mezinárodních soutěžích a mistrovstvích
- veřejná vystoupení

**tréninky úterky a čtvrtky
mezi 16.00 - 19.00**

LET'S DANCE



TANEC ZDE VE ŠKOLE

Pokračovačky disco dance

- disco dance střední pokročilosti
- Pro naše loňské absolventy
- Po dohodě s trenérem
- Pro nováčky od 10 let

středa
17.00 - 18.00 - 19.00

shuffle dance

- svižný rytmus
- elektronická hudba
- kombinace kroků, skoků a přísunů
- ideální na zvýšení fyziky

středa
• 17.00 začátečníci od 9 let
• - 18.10 pokročilejší

tanco-cvíčo pro mamky

- kombinace rekreačního cvičení a tance
- ve cvičení kombinujeme posilování core a HSSP vlastní vahou či odporovou gumou
- v rámci protažení zvyšujeme kloubní flexibilitu
- v rámci tance vyzkoušíme jednoduché vazby různých tanečních stylů
- důležitá je v této lekci pro nás i dobrá nálada a odreagování

pondělí 19.30-20.30

Jak se přihlásit:

- emailem: prihlasky.atsdomino@gmail.com
- osobně v taneční škole /zde u vchodu do sportovní haly/ - 5., 7., 12., 14.,
- 19.9. 15.00 - 19.00
- info: www.atsdomino.cz, sms: 603108236

