



ROZVRH PRAVIDELNÝCH KURZŮ

rodinného centra **ŽIVOT JE HRA**

od 6. 9. 2021 do 31. 1. 2022

nejmenší děti

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| Pátek | 10:30 | 11:15 | Klub rodičů a dětí | děti 1. krůčky - 3 roky | Kačka Křížová |
| | 15:00 | 15:55 | Dance Factory Games I. | děti 2,5 - 5 let | Kačka Křížová |
| | 16:00 | 16:55 | Dance Factory Games II. | děti 2,5 - 5 let | Kačka Křížová |
| | 17:00 | 17:55 | Tanečkování | děti 5 - 8 let | Kačka Křížová |

větší děti

| | | | | | |
|---------|-------|-------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Pondělí | 18:30 | 19:55 | Dance Factory Mini - otevřené lekce | děti od 10 let | Natka Březinová |
| Úterý | 17:00 | 17:55 | Dance Factory Latino * | děti 8 - 11 let | Monča Mašatová |

a ještě VĚTŠÍ...

| | | | | | |
|---------|-------|-------|----------------------------------|---------------------|----------------|
| Úterý | 18:00 | 18:55 | Pilates | teens + dospělí | Dani Kučerová |
| | 19:00 | 19:55 | Lady Dancing - uzavřená skupina* | teens + dospělí | Monča Mašatová |
| Středa | 19:00 | 20:55 | Léčebný tanec s meditací ** | dospělí 18 - 99 let | Raduš Kudrnová |
| Čtvrtek | 18:00 | 18:55 | Jóga | teens + dospělí | Dani Kučerová |
| | 19:00 | 19:55 | Aerobik + body form | teens + dospělí | Jana Vízková |

* začínáme 14. 9. 2021, ** začínáme 15. 9. 2021

Dance Factory Games - kroužek pro děti předškolního věku. Děti se zde naučí vnímat rytmus, správné držení těla. S dětmi si zpíváme, učíme se základy tance, ale zkusíme také první taneční choreografie.

Dance Factory Latino - na kurzu začínáme od základních kroků, dále se přesouváme ke složitějším, tvoříme sestavy, klademe důraz na rytmiku hudby, stretching a zlepšení fyziky.

Dance Factory Mini - otevřené lekce - jednotlivé lekce ve stylu contemporary, fusion a lyrical, které na sebe nenavazují. To vše pod taktovkou Natky Březinové, tanečnice s více než desetiletou praxí.

Aerobik + body form - rozcvičení – zahřátí, 2 choreografie, posilování (formování těla) na podložce, závěrečný strečink a protažení. Vhodné jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé.

Klub rodičů a dětí - 45 min. společného řádění rodičů a dětí, zlepšování socializace dětí, učení práce v kolektivu, pohybová, hudební i výtvarná výchova v jednom bloku, cvičení i protažení rodičů, zlepšování hrubé i jemné motoriky dětí.

Tanečkování - základy pohybové a rytmické výchovy, základy tanečních kroků, cílem je „pojď hýřit lásku k hudbě a pohybu“, umět vyjádřit hudbu pohybem, respektovat rytmus i dynamiku.

Jóga a Pilates - cvičení (nejen) pro teenagery a dospělé se zaměřením na zlepšení fyzické kondice, na správné držení těla, protažení zkrácených svalů a zdravé formování postavy a spálení přebytečných tuků a kalorií.

Léčebný, spontánní tanec - vědomý pohyb je medicínou i meditací. v tanci společně odlupujeme vrstvy, odkládáme masky a tančíme, dokud se nerozplyneme.... to vše, abychom poznali sami sebe.



www.rczivotjehra.cz

www.zivotjehra.com, info@rczivotjehra.cz

Daniela Kučerová +420 605 515 007

adresa rodinného centra:

ŽIVOT JE HRA

Palackého náměstí 3, 289 12 Sadská

(v 1. patře nad knihovnou)