

# *Kurz břišních tanců*

## *Mřičná*

*Zveme vás na první taneční hodinu  
ZDARMA*

***Kde: Mřičná, tělocvična  
Kdy: 3. 7. 2012, 19:00 – 20:15h***



**Letní kurz břišního tance** v tělocvičně v Mřičné. První hodina **3.7.2012 od 19h** bude pro všechny **ZDARMA**.

Během července bude probíhat **intenzivní kurz břišního tance** pro začátečníky s certifikovanou lektorkou a tanečnicí.

Taneční hodiny jsou vhodné **pro všechny věkové kategorie** – od 12 do 99 let, zejména pro dámy, které trápí bolesti zad, mají problém s bolestivou menstruací či s inkontinencí. Břišní tanec zlepšuje postoj těla a zvyšuje sebevědomí ženy.

**Naučíte se lépe rozumět svému tělu.**

Hodiny budou probíhat vždy **2-3x týdně**. Je jen na vás, kolik jich budete chtít absolvovat. V tomto kurzu se naučíte izolovat jednotlivé pohyby těla a krásnou choreografii, kterou si můžete zatančit i doma.

Vhodné oblečení: legíny, tričko, slabé šlapky či ponožky a jakýkoli šátek přes boky.

Další pravděpodobné termíny výuky: 4.7., 10.7., 11.7., 12.7., 17.7., 18.7., 19.7., 24.7., 25.7., 31.7., 1.8., 2.8. Kurzovné 60Kč/75min

Pro více informací volejte 605143006

***Bližší informace o lektorce na [www.institutregenerace.cz](http://www.institutregenerace.cz).***