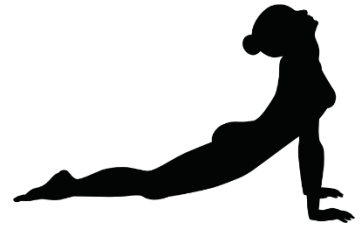




NAJDĚTE SI SVŮJ POHYBOVÝ KROUŽEK V TYLOVĚ DOMĚ V POLIČCE

pod vedením zkušených lektorů a v příjemném prostředí



OD LEDNA 2023 PRO VÁS PŘIPRAVUJEME

ZÁJMOVÉ KROUŽKY a KURZY:

ORIENTÁLNÍ TANEC

- Kurz je vhodný pro ženy všech věkových kategorií.
- **Úterý 17:30 – 18:30 hod., začátek 31. ledna 2023**

JAZZ DANCE

- Jazz Dance je jednodušší než nové taneční styly R'n'B, Hip Hop a jiné, užívá však mnoho prvků z tradičních tanečních technik – zejména z baletu: výpony, snížení (relevé, plie), krokové variace a skoky. Naučte se kroky muzikálových hvězd.
- **V úterý 31. ledna v 18:30 hodin** v rámci 1. lekce, proběhne krátká ukázka, na kterou vás tímto srdečně zveme.
- **Úterý 18:30 – 19:30 hod., začátek 31. ledna 2023**

PILATES WORKOUT

- Cvičení je zaměřeno na správné držení těla, udržení tělesné kondice, protažení a posílení problémových partií, zpevnění svalstva, odstranění svalových dysbalancí, zklidnění a odstranění stresu a únavy.
- **Pondělí 18:00 – 19:00 hod., začátek 30. ledna 2023**

KALANETIKA

- Kroužek je určen dívkám a ženám, které budou využíváním různých stylů posilovat celé tělo.
- **Středa 17:15 – 18:15 hod., začátek únor 2023**

Každý kroužek obsahuje 10 lekcí. Otevření jednotlivých kroužků je podmíněno minimálním počtem účastníků. Více informací naleznete na našich webových stránkách na www.tyluvdumpolicka.cz, v sekci Kroužky. Zájemci se mohou přihlásit přes e-mail: kurzy@tyludum.cz.

TANEČNÍ KURZY:

KURZ TANCE PRO POKROČILÉ

- kurz je určen pro absolventy Základního kurzu tance a společenské výchovy a absolventy Zdokonalovacího kurzu tance pro dospělé
 - vyučuje taneční škola ELLIS Svitavy
- **termín: ÚNOR – BŘEZEN 2023 / 4 lekce - vždy čtvrtek 19:00 – 22:00 hodin**



Tylův dům, Vrchlického 53, 572 01 Polička

Telefon: (+420) 461 725 204, e-mail: kurzy@tyludum.cz, Oficiální web: www.tyluvdumpolicka.cz