



Kurz "Latina sólo" je určen všem těm z Vás, kteří máte rádi tanec na latinsko-americkou hudbu a pohyb obecně. Tance jako Cha-cha, Samba, Jive, Rumba, Salsa mají v sobě obrovský náboj, kterým můžete příjemně uvolnit endorfiny do Vašeho těla, aktivně relaxovat a získat lepší kontrolu nad Vaším tělem co do stability a také rozsahu pohybu.

### Nejbližší akce:

- [Latina sólo pro dámy - ve středu v 19:00 od 16. 1. 2018 v 19:00 v OC Leon](#)

### Kurz probíhá:

- při minimálním počtu 10 účastnic
- v deseti po sobě následujících lekcích
- v sále v OC Leon (nad 12 přihlášených) nebo Studentského domova v areálu Střední Zemědělské školy v Přerově (do 12 přihlášených)
- pod vedením Evy Šrámkové nebo Libora Šrámka

### Kurz obsahuje:

- lekce o délce 60 min. - začneme 15 minutovou rozcvičku na začátku na zahřátí těla "na provozní teplotu", potom následuje výuka principů a kroků vybraného tance a opakování probíraných vazeb a posledních cca 5 budeme věnovat strečingu a uklidnění těla po výkonu

### V průběhu kurzu se účastnice naučí:

- základní postavení, principy pohybu a rytmizaci vybraných tanců
- principy vedení nohou, rukou a práce s tělem obecně
- základní a pokročilejší variace
- při rozcvičce procvičujeme a posilujeme problémové partie - břicho, boky, hýždě a stehna. Zvyšujeme pružnost a rozsah svalů nohou a trupu

Obsah kurzu a rychlost výuky aktuálně přizpůsobujeme schopnostem účastníků.

**Co s sebou a na sebe?:**

- sálovou cvičební obuv (taneční piškoty, gymnastické cvičky nebo ohebnou obuv s neдрhnoucí podrážkou)
- ručník či karimatku (jako podložku pro strečing)
- láhev s pitím
- taneční úbor - kalhoty nebo legíny doplněné šátkem kolem pasu či sukni. Vše pokud možno ze savých materiálů kombinovaných s elasthanem.
- pro strečink vezměte s sebou krátké elastické kalhoty (pod sukni nebo šaty)

**Cena kurzu je:**

- 10 lekcí - permanentka 900 Kč/ osobu

**Těšíme se na viděnou na parketu!**