



ORIENTÁLNÍ TANCE

Kde: tělocvična ZŠ V Olšínách

V Olšínách 200/69, Praha 10

Kdy: úterý 17:30-19:00 hod.

Poplatek: 80,- Kč / 90 min.

Cvičitelka: Bc. Dana Kobřlová

tel.: 606 610 363, kytkova.d@email.cz

**UKÁZKOVÁ LEKCE
23.9.2025 ZDARMA**

Orientální tanec jako rehabilitační a relaxační metoda

- výborný prostředek pro duševní relaxaci
- jemné přirozené pohyby, střídání napětí s uvolněním
- odstranění či zmírnění tenzí a bolestí pohybového aparátu
- pomáhá rozvíjet a harmonizovat ženskou energii
- procvičuje všechny tělesné partie
- integrace prvků jógy a jiných zdravotních cvičení
- součástí je rozvíčka, dechová cvičení, závěrečné protažení a uvolnění

Pokyny

- Přihlašujte se lektorce, následně obdržíte pokyny k platbě (**platí se 10 lekcí předem**).
- S sebou pohodlné oblečení na tanec, šátek nebo šál kolem boků, měkké obutí (piškoty, teplé ponožky).
- Je třeba chodit na kurz pravidelně, v každé lekci se naučíte něco nového.

www.seniorfitness.cz