



BRUŠNÝ TANEC

ZAČIATOČNÍČKY PONDELOK 18.15 – 19.15
MIERNE POKROČILÉ PONDELOK 19.15 – 20.15



Prvá hodina je
otvorená, ZDARMA.
(Určená hlavne začiatočníčkam.)

Začíname v pondelok
23. 1. 2012 o 18.15

Minimálny počet
6 žien

10 týždňov

Odporúčané oblečenie:

- pohodlné oblečenie na cvičenie
- tričko alebo top obopínajúci telo, ideálne je krátke tričko, aby bolo vidieť bruško kvôli kontrole jeho pohybov
- široká dlhá sukňa alebo nohavice z ľahkého materiálu, prípadne legíny či tepláky
- šatka na uviazanie okolo bokov, ideálna je peniažková, ale postačí akákoľvek šatka so strapcami na koncoch
- obuv s tenkou ohybnou podrážkou - cvičky alebo ponožky
- tento druh tanca je vhodný pre ženy akéhokoľvek veku aj hmotnosti, začiatočníčky nemusia mať žiadne predchádzajúce tanečné skúsenosti
- počas tanečnej lekcie je potrebné, aby mala mamička zabezpečenú opateru pre svoje dieťa a nerušene sa mohla venovať tancu

Prihlásiť sa môžete na telefónnom čísle 0907 433 856
alebo mailom na: miroslava.greskova@gmail.com