



Akademie zájmového studia CVIČENÍ S HUDBOU - TANEC U ŽIDLE - PRO ZRALÉ ŽENY **ELEGANCE A PŘIROZENOST S JOLANKOU**

Toužíme po lepší náladě? Zacvičme a zatančeme si.

Zažijeme instantní radost

Známe přísloví "Tančete, jako kdyby vás nikdo neviděl"

Zkusíme se jím řídit a zažijeme rychlý pocit úlevy i radosti.

Cvičením a tancem proti smutku – pojd' s námi do toho

První schůzka v pondělí 7. 9. 2020 v 16,30 - pojd' mezi nás, přihlas se.



Tanec pro zralé, k radosti a pohodě

Cvičením a tancem k pohyblivosti a eleganci

Cvičme a tančeme u židle, nebo jen tak, děvčata zralého věku. Pohyb je blahodárny nejen pro tělo, ale také pro psychiku. Stokrát omílaná pravda, kterou se nám třeba zrovna nehodí slyšet, protože nemáme náladu na nic, natož jít běhat nebo posilovat. Když si ale pustíme svou oblíbenou hudbu a zatančíme si, zažijeme nával endorfinů. Budeme tančit pomalu, přirozeně a ladně, a budeme mít své tělo dokonale pod kontrolou. Pomalý, elegantní, přirozený a přitom dynamický taneční pohyb pomůže:

- Zlepšení držení těla
- Posílení všech svalových skupin, především zádového svalstva – uvolnění a mobilizování páteře i kloubních spojení
- Zpevnění a posílení svalstva trupu i dna pánevního
- Zlepšení koordinace a flexibility
- Ladnější chůze i ostatní každodenní pohyby
- Uvolní tělo i mysl

Poznáme a společně se naučíme mnohé.

Pravidelně se budeme setkávat 1x týdně v pondělí na Gymnáziu Teplice.

Mgr. Jolana Mrzenová učí na Gymnáziu Teplice od roku 1988 tělocvik a němčinu.

**Je mladistvá, krásná, plná skvělé energie a nápadů, jiskří....
Baví ji pohyb, tanec, gymnastika. Má ráda lidi a proto vnímá cvičení, tanec a pohyb s ženami zralého věku jako krásnou pozitivní výzvu.**



**Moc se těším na setkávání.
Čeká nás všechny skvělá nálada, úsměv a rozzářené oči – spolu 1x týdně na GT.**



**S naší milou kamarádkou Luckou Leišovou si Jolanka rychle porozuměla.
Příště se opět docela určitě sejdeme v bazénu, ano ?**