

Zajęcia taneczne dla dorosłych - **LADIES DANCE**

Miejski Ośrodek Kultury zaprasza wszystkie panie, które kochają ruch taneczny pełen gracji i wdzięku. Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniu organizujemy dla Was zajęcia **LADIES DANCE**. Mają one formę i przebieg typowych zajęć tanecznych. Obok tradycyjnych ćwiczeń fitness jest to coraz popularniejsza forma aktywności ruchowej na świecie.

Przy ciekawej i zróżnicowanej klimatycznie muzyce popracujemy nad ciałem i dobrym samopoczuciem w etiudach rozgrzewkowo – tanecznych, stretchingu oraz krótkich kombinacjach choreograficznych. Będzie więc mix różnych technik i stylów tańca. Pobudzą was gorące, zmysłowe rytmy takie jak salsa, samba, cha-cha-cha. Zmobilizuje do aktywności energetyczny rock and roll, jive albo afro czy funky. Rytmy m.in. walca angielskiego i wiedeńskiego dadzą pretekst do pracy nad gracją i elegancją ruchu. Każde ze spotkań może okazać się niespodzianką i nowym wyzwaniem, a przede wszystkim okazją do dobrej, wspólnej zabawy. Ćwiczenia pobudzające wyobraźnię, skłaniające do improwizacji tanecznej pomogą Wam znaleźć lepszy kontakt z własnym ciałem, a co za tym idzie - odnaleźć wewnętrzny spokój i relaks.

Spotkania odbywają się we **wtorki w godz. 19.00 – 20.00 w sali „Przyjaźni” przy ul. Św. Antoniego 55.**

Polecamy taneczne spotkania międzypokoleniowe czyli zarówno panie 50 + jak i młodsze.

Zajęcia prowadzi instruktor tańca, choreograf – Diana Dylewska.

Opłata miesięczna za zajęcia 1 raz w tygodniu wynosi 35,00 zł. Jednorazowe uczestnictwo kosztuje 10 zł za spotkanie.

ZAPRASZAMY WAS SERDECZNIE !!!

Więcej szczegółów pod nr tel.: 512 055 789 oraz 44/724 42 93.