

Mikulášský taneční maraton 2014

Napsal uživatel Administrator

Úterý, 18 Listopad 2014 16:34 - Aktualizováno Úterý, 18 Listopad 2014 16:39

Středisko volného času Rýmařov vás zve na

MIKULÁŠSKÝ TANEČNÍ MARATON

4x50 minut tance

ZUMBA • ORIENT FITNESS • ZUMBA • PORT DE BRAS

SOBOTA 6. 12. 2014

Prezence: 13:30, malý sál SVČ Rýmařov

Místo: malý sál SVČ Rýmařov, Okružní 10
Účast: pro všechny od 16 let, kteří si chtějí s radostí zatancovat, přivázně se přivázně na své kondici, vyprodit pár přebytečných kil, plovat naučené nebo nové taneční prvky...
Co vás čeká: čtyři padesátiminutové taneční bloky - zumba, orient fitness, zumba, port de bras tancuje se podle lektořa, který předvádí jednodušší prvky a kombinace zaměřené na výdrž - zatančí si proto i méně zdatní tanečnice
Lektoři: Lucka Laštůvková
Přihlášky: Marcela Pavlová, Středisko volného času Rýmařov, Okružní 10, mob.: 737 177 033, pavlovamarcela@seznam.cz
Startovní: do 5.12. - 150,-
na místě - 200,-
Co na sebe: pohodlné oblečení - tričko, tílko, lepičky, elastiky, sukyně, piškoty, botasky
NEZAPOMĚNTE: RUCHEK, DOSTATEK PITÍ A DOBRŮU NÁLADU
Informace: Marcela Pavlová, Středisko volného času Rýmařov, Okružní 10, mob.: 737 177 033, pavlovamarcela@seznam.cz

Od 15:00 - 17:00 bude na tanečním sálku probíhat
vyuka orientálního tance a hry pro nejmenší.

13:30 - 14:00 Prezence
14:00 - 14:50 Zumba
14:50 - 15:00 Přestávka, vystoupení
15:00 - 15:30 Orient fitness
15:30 - 16:00 Přestávka
16:00 - 16:50 Zumba
16:50 - 17:00 Přestávka, vystoupení
17:00 - 17:50 Port de Bras
18:00 Konec maratону



Platbu možno provést osobně nebo na účet SVČ Rýmařov:
19-7333290247/0100 KB Rýmařov,
Jako var. s. uveďte 012 a do zprávy pro příjemce uveďte jméno startujícího.

Více informací na www.svcrymarov.cz, www.neila.cz