



Cvičení pro tělo, hlas a dech

Pondělí 17:30-19:00

Dospělí a děti

Pohyb a cvičení pro velké a malé, jednoduchá rytmika, přirozený zpěv.
Pravidelné muzicírování a hudební projev. Společný prožitek a tvorba
pro každého.

Pondělí 19:30-20:30

Ženy

Cvičení a práce s hlasem. Uvolnění napětí a únavy v těle.
Jemná pozornost sama k sobě. – Opečování, aby náš dech volně proudil,
abychom se cítily dobře.

Cvičení vede Dana Jirkalová, podobné programy vede asi 20 let.

Svoji účast na programu si domluvíte během pondělí formou
SMS na tel.: 603 175 305, kde se dozvíte i bližší informace k programu.

S sebou si vezměte: karimatku, volný oděv a měkkou obuv.

Tělocvična ZŠ Stružnice-Jezvé

Příspěvek: 10 Kč pro obec Stružnice + 10 Kč pro lektorku

Začínáme v pondělí 28.1.2019