

# HOOP DANCE

## cvičení a tanec s obručí pro dívky a ženy

**27.ledna 2024 a 24.února 2024**

**od 9:30 do 11:00 / od 13:30 do 15:00h**



### **Nabijte se ženskou energií a uvolněte tělo i mysl s lektorkou Martina Anya ([www.anyadance.cz](http://www.anyadance.cz))**

Vrátíme se spolu do radostných chvil dětství a užijeme si zábavné a hravé cvičení s obručí. Hooping je také velmi ženský pohyb a skvělá psychohygienu. Kromě kroužení na pase, které je zaměřené hlavně na spalování kalorií a posilování, je součástí lekce také tanec s obručí, výuka jednoduchých triků s obručí v ruce, relaxace a krátká meditace.

Obruče budou na místě k zapůjčení.

Workshop je vhodný pro úplné začátečnice, které nemají žádné zkušenosti.

Cena: 370 Kč/workshop

Registrace na [www.kcjakodoma.webooker.eu](http://www.kcjakodoma.webooker.eu)

