



Propozice k Úsměvům 2018

5. ročník setkání lidí s postižením i bez něj – program 18:00 – 20:00 hod. ZUMBA

- Datum:** 26. 4. 2018
- Čas:** 18:00 – 20:00 hod.
- Místo:** Sportovní hala, F. J. Curie 5, Znojmo
- Téma:** Zpátky do minulosti
- Poznámka:** Podpoříme svozovou službu uživatelů Denního stacionáře sv. Damiána

Jako předešlé roky se můžete těšit na dvě hodiny cvičení a zároveň tance s usměvavými instruktorkami **Táňou Brounkovou a Soňou Foitovou**.

Vezměte si s sebou **pití, ručník a pohodlnou obuv** na cvičení a tančení a budeme rády, když oprášíte nějaký ten **retro cvičební úbor**. ☺

Na programu je: (zvládne i naprostý začátečník)

- seznámení se základy latinskoamerických tanců,
- postupné seznámení s figurami,
- celé sestavy našich retro i aktuálních písniček,
- tombola

Zumba - je taneční fitness program, který vytvořil kolumbijský fitness trenér a choreograf Alberto „Beto“ Perez. Zumba představuje aerobní trénink – jedná se o formu intervalového tréninku, „přerušovaný trénink“. Střídají se pomalé a rychlé skladby. Tepová frekvence se po dobu tréninku udržuje v aerobní zóně, zvyšuje se a klesá s měnící se skladbou. Po rozehřátí následuje taneční párty, plná latinskoamerických rytmů, kde hraje hlavní roli hudba. Používá se převážně latinskoamerická hudba (salsa, merengue, reggaeton, calypso, cumbie, cha-cha, quebradita, mambo, jive atd.) dále se setkáváme i s prvky z orientálních i afrických tanců, s flamencem, řeckou zorbou ad. Hudba je velmi hlasitá, jako na párty.

U tohoto nesmíte chybět!

Těšíme se na vás.

Případné dotazy ráda zodpoví: Soňa Foitová - tel. 604 294 184, damian@znojmo.charita.cz