

SHAREEFA ROZVRH KURZŮ TANCE A CVIČENÍ PRO ROK 2019

DEN/čas	10-10:55	14:45 - 15:45	16:10 - 17:10	17:20 - 18:20	18:35 - 19:35	19:40- 20:40
			<i>březen - červen 2019</i>		<i>4.3. - 24.6. 2019</i>	<i>29.4. - 24.6.</i>
PO				POWERJOGA	FLAMENKO ARABIC - velký vějíř	BŘIŠNÍ TANCE
				začínající, praktikující s Ilou	začínající i praktikující s Evou, kurz 15 lekcí	začínající s Evou, kurz 9 lekcí
UT			15:45-17h.	17:30-19:30		17:15 a v 18:30
			12.2. - 28.5.	kurz od 19.3./ od 7.5. do 28.5./ (16.4 čchi-kung)		12.3./23.4.
			IRSKÉ TANCE	HORMONÁLNÍ JÓGA		LATINA SÓLO
			7 až 15 let, kurz s Martinou,15lekcí	měsíční kurzy, Hanka		2 jednoráz.lekce s Lukášem
ST	10-10:55	16-17	17-17:50	18:00-19:00	19:05-20:05	
		6.2. - 5.6.	6.2. - 5.6.	6.2. - červen 2019	6.2. - červen 2019	
	cvičení pro maminky s miminky	BŘIŠNÍ TANCE DÍVKY	BŘIŠNÍ TANCE DĚTI	TANGO ARABIC sk. LAYLA	LATINA S FLIRT DANCE sk. Les Chats de cabaret	
připravujeme	dívky 9 až 14 let, kurz Lotos dancers s Evou,15 lekcí	děti 5 - 8 let, kurz Belly Kids s Evou	od 13 let, ženy, kurz 15 lekcí	od 13 let, ženy, kurz, Lukáš a Eva		
CT		14:45-15:45	16 - 17h.	17:15-18:15	18:30-19:30	19:40-20:40
		14.2.	14.únor - 25.4.	14.2.- 30.5.	14.únor - 25.4.,2.5.-27.6.	21.únor - 9.května
		JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA	BELLYDANCE/ BŘIŠNÍ TANCE ŽENY	JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA	BELLYDANCE ŽENY / rytmy + hedvábné vějíře	BŘIŠNÍ TANCE
		praktikující i začínající, kurz s Petrou	ZAČÁTEČNICE	praktikující i začínající, kurz s Petrou	ZAČÍNÁJÍCÍ I PRAKTIKUTUJÍCÍ	začínající s Evou, kurz 10 lekcí
PA		12 - 16h.	16 - 16:55		17 - 20h.	
			<i>břišní tanec pro seniorky v Klementince - 22.3. až 31.5</i>			
SO			víkendové semináře cvičení, jógy i tance			
NE			semináře Kundalini jógy		semináře bellydance	
Volné hodiny ve studiu = tyto hodiny lze studio využít pro vaše lekce, tréninky, pronájem						
Na všechny lekce a kurzy se hlašte do studiu předem na: shareefa@shareefa.cz						
Jóga pro zdravá záda - v lekcích se protínají poznatky z Hatha jógy a Spirální stabilizace páteře						

kontakty Eva tel. 606 283 703 rezervace kurzů + organizace TS Shareefa, výuka, objednávky vystoupení
Lída tel. 733 697 722 bellydance začínající
Martina tel. 603 333 440 irské tance dětí, moderní tance
Hanka tel. 608 824 787 hormonální jóga