

		SHAREEFA ROZVRH KURZŮ TANCE A CVIČENÍ PRO ROK 2019				
DEN/čas	10-10:55	15-16	16 - 17h.	17:20 - 18:20	18:30 - 19:30	19:35 - 20:35
			4.2. - červen 2019	21.1.-1.4.2019	4.3. - 24.6. 2019	
PO			MODERNÍ TANCE	BELLYDANCE/BŘIŠNÍ TANCE ZAČÁTEČNICE	FLAMENKO ARABIC - VĚJŘ	
			děti 5 až 12 let, kurz s Martinou	začínající a mírně pokročilé s Evou	začínající i praktikující s Evou, kurz 15 lekcí	
UT			15:45-17h.	17:30-19:30	17:15 a v 18:30	
			5.2. - červen 2019	kurz od 8.1./ kurz od 12.2.	5. února a 12. března	
			IRSKÉ TANCE	HORMONÁLNÍ JÓGA	LATINA SÓLO	
			děti 5 až 12 let, kurz s Martinou	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. - červen 2019	6.2. - červen 2019	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	
	připrvujeme	dívky 9 až 13 let, kurz Lotos dancers s Evou	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	14-15	15:30-16:15	16-17	17:15-18:15	18:30-19:30	
			14.únor - duben, 04-06	únor - červen 2019	14.únor - duben,04-06	
			BELLYDANCE ŽENY	JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA	BELLYDANCE ŽENY	
			dívky od 13 let, ženy, kurz mírně pokročilé s Lídou	praktikující i začínající, kurz s Petrou	stř. pokročilé od 13 let, ženy, kurz Lakšmí + Arabesque s Evou	
PA	10-12h.	12-16h.	17-18	18-20h.		
			tanec pro seniory v Klementince - březen až červen	semináře s rituálem		
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						