

PŘIJĎTE TANČIT

divadlo
PONEC

3 - 4 roky | Studio Krenovka | každé pondělí | 16:30 - 17:30

Tanec zde neklade nároky, ale je součástí pohádkového či zábavného příběhu. Děti se učí vnímat hudbu, pohybovat se v rytmu, reagovat na zvuk, opakovat jednoduché pohyby, poznávat své tělo a spolupracovat s ostatními – vše je přirozeně zakomponováno do příběhových zadání a herních situací.

5 - 7 let | Studio Krenovka | každé pondělí | 17:30 - 18:30

S věkem, zejména u dětí 5–7 let, přichází větší pozornost a zájem o strukturu. Postupně zavádíme taneční kombinace, rozvíjíme koordinaci, výrazovost a cit pro rytmus. Lekce zůstávají inspirativní a živé, využíváme hudební cvičení, obrazy a kolektivní práci.

8 - 11 let | Divadlo Ponec | každou středu | 16:00 - 17:15

Pro děti od 8 let probíhají lekce přímo na jevišti divadla Ponec – v jedinečném prostoru s profesionální atmosférou, která dětem pomáhá skutečně pocítit divadelní energii a hlouběji se ponořit do tvůrčího procesu. Zde se učí různé taneční postupy, improvizaci a vědomou práci s tělem a prostorem.

Současný tanec pro teens | Divadlo Ponec | každou středu | 17:30 - 18:45

Chcete se naučit, jak vyjádřit svou osobnost a emoce prostřednictvím pohybu? Současný tanec pro teens je ideální příležitostí, jak se ponořit do světa tance, rozvíjet svou kreativitu a objevovat nové možnosti těla.



MINISTRY OF CULTURE
CZECH REPUBLIC



Co-funded by
the European Union



Praha /||

Gaga Classes | Studio Krenovka | každé úterý | 9:15 – 10:15

Gaga je pohybový jazyk vyvíjený v Izraeli, tanečníkem a choreografem Ohadem Naharinem. V základu vychází z víry v uzdravení, dynamiku a neustále se měnící sílu pohybu. Gaga je nová cesta ke získání zkušenosti a sebeuvědomění skrze vlastní tělo. Gaga lekce je určena všem 16+, i bez předchozí zkušenosti s tancem.

Tanec Srdcem | Studio Krenovka | každou středu | 8:30 - 10:00

Lekce jsou určeny maminkám, tatínkům i všem, kdo žijí v neustálém spěchu a cítí se vyčerpaní každodenním napětím. Je to prostor, kde můžete zpomalit, uvolnit se a skrze pohyb se znovu propojit se svým tělem, emocemi a přítomným okamžikem.

Tanečně-hlasové lekce pro seniory | Divadlo Ponec | každou středu | 14:00 - 15:30

V divadle Ponec věříme, že věk není překážkou pro radost z pohybu. Tanečně-hlasové lekce pro seniory jsou určeny všem, kteří chtějí zůstat aktivní, udržet si vitalitu a obohatit svůj život o nové zážitky, umělecké prožitky a spoustu zábavy.

Současný tanec pro dospělé | Divadlo Ponec | každou středu | 19:00 - 20:30

Současný tanec pro dospělé je prostorem, kde se tanec stává prostředkem k hlubšímu spojení se sebou samým. Na těchto lekcích se můžete ponořit do rytmu, uvolnit mysl a prožít okamžiky, kdy jste skutečně přítomni tady a teď.

Open Classes studia Krenovka | Studio Krenovka | každý pátek | 8:30 - 10:00

Program je určen lidem, kteří se věnují tanci jako umění a cestě tělesného zkoumání – studentům uměleckých vysokých škol a těm, pro něž je pohyb způsobem sebevyjádření a kreativního hledání.

