

# Tanečně-hlasové lekce pro seniory\*ky

**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\*ky jsou určeny všem, kteří chtějí zůstat aktivní, udržet si vitalitu a obohatit svůj život o nové zážitky, umělecké prožitky a spoustu zábavy. Lekce pod vedením profesionálních umělců kombinují pohybová cvičení s hlasovými technikami, které pomáhají rozvíjet nejen tělesnou, ale i duševní pohodu.

## **Proč se zapojit?**

Protože i ve zralém věku je tanec cestou k radosti, zdraví a pocitu sounáležitosti. Lekce vám umožní objevit sílu pohybu a hlasu, propojit se s ostatními a prožít okamžiky, kdy se tělo a mysl dostávají do harmonie. Přijďte s námi zažít, jak může tanec přinést nový rozměr do vašeho života.

---

## **Středy | divadlo Ponec**

**14:00–15:30** | starší a senioři\*ky bez věkového omezení | zdarma

Lekce probíhají od 1. října 2025 do května 2026.

Svou účast, prosím, potvrzujte prostřednictvím e-mailu [anna.cesankova@tanecpraha.eu](mailto:anna.cesankova@tanecpraha.eu).

V případě dotazů se obračete na 607105379.

Pokud vás naše lekce baví, budeme rádi za dobrovolný příspěvek na místě v hotovosti.

Spolufinancováno městskou částí Praha 3



MINISTERSTVO  
KULTURY

Praha /||

## Lektorský tým

