

Ukázka tiskových materiálů

Tanečně - hlasové lekce pro seniory 2025

Lekce Plakát A3

2025

ponec divadlo pro tanec

Přijďte tančit!

V divadle Ponec věříme, že tanec je víc než pohyb - je to cesta k sobě samým.

Naše taneční a pohybové lekce nabízejí prostor, kde se každý může naladit na rytmus svého těla, uvolnit mysl a objevovat nové možnosti sebevyjádření. Ať už jste dítě, teenager, dospělý nebo senior, nabízíme vám jedinečnou příležitost zjistit, jak může tanec obohatit váš život, přinést radost a podpořit vás na cestě k osobnímu rozvoji. Přijďte s námi prozkoumat svět tance a pohybu, kde každý krok vede k novým objevům.

Pondělí

17:00, 18:00 | Tanec hrou pro děti | Studio Krenovka

19:00 | Současný tanec pro dospělé | Studio Krenovka

Úterý

9:15 | Gaga/people classes | Studio Krenovka

10:00 | Dance Well - taneční lekce nejen pro osoby s Parkinsonovou nemocí | různá místa v Praze

Středa

8:30 | Tanec srdcem | Studio Krenovka

14:00 | Tanečně-hlasové lekce pro seniory*ky | divadlo Ponec

16:15, 17:15 | Tanec hrou pro děti | divadlo Ponec

18:30 | Současný tanec pro teens | divadlo Ponec

Pátek

9:30 | Krenovka Open Classes | Studio Krenovka



Lekce Leták

2025

ponec divadlo pro tanec

Přijďte tančit!

V divadle Ponec věříme, že tanec je víc než pohyb - je to cesta k sobě samým.

Naše taneční a pohybové lekce nabízejí prostor, kde se každý může naladit na rytmus svého těla, uvolnit mysl a objevovat nové možnosti sebevyjádření. Ať už jste dítě, teenager, dospělý nebo senior, nabízíme vám jedinečnou příležitost zjistit, jak může tanec obohatit váš život, přinést radost a podpořit vás na cestě k osobnímu rozvoji. Přijďte s námi prozkoumat svět tance a pohybu, kde každý krok vede k novým objevům.



Současný tanec pro dospělé

Studio Krenovka (Husitská 22, Praha 3)

Pondělí 19:00 - 20:30

Gaga classes

Studio Krenovka (Husitská 22, Praha 3)

Úterý 9:15 - 10:15

Tanec srdcem

Studio Krenovka (Husitská 22, Praha 3)

Středa 8:30 - 10:00

Taněčně-hlasové lekce pro senior*ky

Divadlo Ponec (Husitská 899/24A, Praha 3)

Středa 14:00 - 15:30

Krenovka Open Classes

Studio Krenovka (Husitská 22, Praha 3)

Pátek 9:30 - 11:00



Přijďte tančit - leták

2025

PŘIJĎTE TANČIT

V divadle Ponec věříme, že tanec je víc, než pohyb – je to cesta k sobě samým. Naše taneční a pohybové lekce nabízejí prostor, kde se každý může naladit na rytmus svého těla, uvolnit mysl a objevovat nové možnosti sebevyjádření. Ať už jste dítě, teenager, dospělý nebo senior, nabízíme vám jedinečnou příležitost zjistit, jak může tanec obohatit váš život, přinést radost a podpořit vás na cestě k osobnímu rozvoji. Všechny lekce jsou vedeny profesionálními umělci z oblasti tance a hudby!

PONDĚLÍ 25.9.

16:30–17:30
pro děti ve věku 3–4 roky

17:30–18:30
pro děti ve věku 5–7 let

PÁTEK 25.9.

8:30–10:00
Open classes

ÚTERÝ 25.9.

9:00–10:00
Gaga Classes



STŘEDA 25.9.

8:30–10:00
Tanec srdcem

14:00–15:30
Senioři

16:00–17:15
pro děti ve věku 8–11 let

17:30–18:45
pro teens 12–17 let

19:00–20:30
Současný tanec pro dospělé



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.



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

Gaga je pohybový jazyk vyvíjený v Izraeli, tanečnickem 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.

