

„Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyci.

Chwalcie więc Boga w waszym ciele!

(1 Kor 6,19-20)

Laboratorium Parkietu

- ✓ **Laboratorium Parkietu**
– pozwoli Ci zadbać o ciało i poprawić Twoje samopoczucie w miłej atmosferze !!
- ✓ **Laboratorium Parkietu**
– dla Ciebie – doświadczony instruktor i profesjonalna sala z lustrami i drewnianą podłogą !!
- ✓ **Laboratorium Parkietu**
– Twoim lekarstwem i środkiem zapobiegawczym na zbędne kilogramy (350–400 kcal/h) !!
- ✓ **Laboratorium Parkietu**
– zadba o Twoją estetykę ruchu i koordynację ruchową !!
- ✓ **Laboratorium Parkietu**
– udoskonali Twoją sylwetkę !!
- ✓ **Laboratorium Parkietu**
– dowiesz się, jak możesz wykorzystać zaawansowane figury nawet na zatłoczonym parkiecie !!

Zapisy, ew. inne informacje na temat **Laboratorium Parkietu**:

- ✓ w Duszpasterstwie, szczególnie po niedzielnej 20-ce
- ✓ email: laboratoriumparkietu@gmail.com



Szczegóły **Laboratorium Parkietu**:

- ✓ start: marzec 2010, zakończenie: maj 2010 (tak, żeby skończyć przed sesją, ze względu na różne święta możliwe przedłużenie na początek czerwca)
- ✓ 2 lekcje (1 zajęcia) tygodniowo – w sumie 12 zajęć po 1 h 45 min (z przerwą lub bez – zależnie od potrzeb i możliwości uczestników)
- ✓ doświadczony instruktor – Tomasz Panek – związany profesjonalnie z tańcem od ponad 15 lat w tym 9 lat jako kierownik artystyczny i instruktor tańca nowoczesnego i ludowego, pracuje w Polsce i zagranicą, związany z zespołami: "Mazowsze", "Kujawy" i "Masovia".
- ✓ profesjonalna sala z lustrami i drewnianą podłogą, w centrum miasta i w bezpośredniej bliskości Stanisławówki, na Politechnice przy Jachowicza.
- ✓ proponowane 3 terminy do wyboru:
 - wt 20.00–21.45
 - pt 18.00–19.45
 - so 16.00–17.45
- ✓ ze względu na Wieczory Chwały i spotkania Petroklezji – możliwość dostosowania zajęć – np. w pt rozpoczęcie zajęć 1/2 godz. wcześniej lub skrócenie w danym terminie i wydłużenie w innym.

Stroje do **Laboratorium Parkietu**:

- ✓ powinny być wygodne (nie uciskające), estetyczne i jednocześnie umożliwiające pracę nad sylwetką
- ✓ nie zalecamy dżinsów, dresów, grubych swetrów i bluz z kapturami
- ✓ obowiązuje obuwie zmienne (taneczne, sportowe lub wyjściowe) przeznaczone tylko do zajęć, bez brudzącej gumy i metalowych okuć

Cale **Laboratorium Parkietu** kosztuje TYLKO 200 zł !!



Program **Laboratorium Parkietu**:

1. TAŃCE STANDARDOWE:

- ✓ walc wiedeński
- ✓ walc angielski
- ✓ tango

2. TAŃCE LATYNOAMERYKAŃSKIE:

- ✓ cha cha cha
- ✓ samba
- ✓ jive
- ✓ rumba
- ✓ rock'n'roll

3. TAŃCE INNE:

- ✓ dyskotekowe – disco-samba
- ✓ walczyk

4. TAŃCE DODATKOWE:

- ✓ salsa (solo lub w parach)
- ✓ pierwszy taniec dla młodych par
- ✓ polonez
- ✓ tango argentino
- ✓ paso doble

