

Víkendové workshopy TŠ Voilá PODZIM-ZIMA 2019/2020

	Lektor	Sál	Termín	Čas	Kapacita (# osob)	Cena	
						platba do 31.10.	pozdější platba
Jóga a pránájáma (zač. až stř. pokr.)	MARIE	JzP střední	So 26.10.	9:00-12:00	10	280 Kč	-
K-pop (zač. a mír. pokr.)	DENISE	JzP střední	Ne 27.10.	12:00-14:00	12	190 Kč	-
Bachata (zač.) - párový tanec	JONÁŠ & MÍŠA	JzP střední	So 2.11.	9:00-11:30 + 12:30-14:00	7 párů	750 Kč / pár	950 Kč / pár
Hip-hop: freestyle (zač. a mír. pokr.)	ROB	Můstek	So 2.11.	10:00-11:30	16	140 Kč	180 Kč
Dancehall (zač. a mír. pokr.)	TESS	Můstek	So 2.11.	16:00-17:30	16	140 Kč	180 Kč
Afrohouse (zač. a mír. pokr.)	RADUŠ	Můstek	Ne 3.11.	10:00-11:00	16	120 Kč	160 Kč
Twerk choreo (zač. a mír. pokr.)	PAULA	Můstek	So 9.11.	12:30-14:00	16	140 Kč	180 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	WEE	JzP střední	So 16.11.	12:00-14:00	12	190 Kč	240 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	MICHI	Můstek	Ne 17.11.	12:00-14:00	16	190 Kč	240 Kč
Jóga pro tanečnice (zač. až stř. pokr.)	MARIE	JzP střední	So 23.11.	9:00-12:00	10	280 Kč	350 Kč
Dancehall (zač. a mír. pokr.)	TESS	Můstek	So 23.11.	16:00-17:30	16	140 Kč	180 Kč
Balet I: klasická taneční technika (zač. a mír. pokr.)	ANEŽKA	Můstek	Ne 24.11.	9:00-10:30	12	140 Kč	180 Kč
Contemporary dance: floorwork (all levels)	ANEŽKA	Můstek	Ne 24.11.	10:45-12:15	14	140 Kč	180 Kč
Hip-hop / hype (zač. a mír. pokr.)	INA	Můstek	So 30.11.	15:45-16:45	16	120 Kč	160 Kč
Contemporary dance: technika (zač. a mír. pokr.)	MARIE	Můstek	So 7.12.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
Dancehall (zač. a mír. pokr.)	TESS	Můstek	So 7.12.	16:00-17:30	16	140 Kč	180 Kč
Twerk choreo (zač. a mír. pokr.)	PAULA	Můstek	Ne 8.12.	12:30-14:00	16	140 Kč	180 Kč
Balet II: contemporary balet (all levels)	ANEŽKA	Můstek	So 14.12.	9:00-10:30	12	140 Kč	180 Kč
Contemporary dance: kontaktní improvizace a duety (all levels)	ANEŽKA	Můstek	So 14.12.	10:45-12:45	14	190 Kč	240 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	MICHI	JzP střední	So 14.12.	12:00-14:00	16	190 Kč	240 Kč
Latinsko-americké tance pro ženy (zač. a mír. pokr.)	TEREZA	Můstek	Ne 15.12.	14:00-17:00	14	280 Kč	350 Kč
Jazz dance: technika (zač. a mír. pokr.)	MARIE	Můstek	So 11.1.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
House dance: freestyle (zač. a mír. pokr.)	HONZA	Můstek	Ne 12.1.	10:00-12:00	16	190 Kč	240 Kč
Afrohouse (zač. a mír. pokr.)	RADUŠ	Můstek	Ne 19.1.	10:00-11:00	16	120 Kč	160 Kč
Kuduro (zač. a mír. pokr.)	RADUŠ	Můstek	Ne 19.1.	11:15-12:15	16	120 Kč	160 Kč
Contemporary dance: variace (zač. a mír. pokr.)	MARIE	Můstek	So 25.1.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
Twerk choreo (zač. a mír. pokr.)	PAULA	Můstek	So 25.1.	12:30-14:00	16	140 Kč	180 Kč

Přihlašování online přes **REZERVAČNÍ SYSTÉM** na www.tsvoila.cz.

Nemáte-li dosud vytvořenou registraci do našeho rezervačního systému, **registrujte se přes www.tsvoila.cz**. Pokračujte přihlášením do rezervačního systému. Dále vyberte správný kalendář ("Můstek - velký sál" nebo "JzP - střední sál") a posuňte se šipkami nad kalendářem na týden, kdy daný workshop probíhá. Všechny workshopy jsou označené **oranžovou barvou**, abyste je snadno našli. Najedte kurzorem myši nad workshop a klikněte na "**Rezervovat**". Dále vyplníte jméno osoby, která na workshop dorazí (ve většině případů Vaše jméno) a zvolením formu platby (hotově/převodem/MultiSport) potvrdíte rezervaci. Automaticky Vám přijde email s informacemi a případně platebními údaji. Takto si můžete rezervovat libovolný počet workshopů. Máte-li několik workshopů na Můstku, je možné všechny uhradit jednou platbou pod jedním variabilním symbolem. **Upozorňujeme, že pokud zvolíte platbu v hotovosti, je třeba uhradit workshop do 31.10. nebo po tomto datu do 3 pracovních dnů - je třeba se s námi předem domluvit, kdy přijdete workshop uhradit. Doporučujeme proto platbu bankovním převodem.** Všechny ceny uvedeny vč. DPH. Na workshopy se nevztahují studentské, párové ani věrnostní slevy. Více info k našim tanečním lektorům najdete na www.tsvoila.cz v sekci **O nás**. Kartou **MultiSport** lze použít v případě volné kapacity 2 dny před daným workshopem - zapište se na workshop předem (jako náhradník II), budeme Vás informovat emailem. **Storno podmínky:** V případě absence ze zdravotních důvodů vracíme 50 % ze zaplacené částky - nutno prokázat do 7 dnů po uskutečnění workshopu.

Můstek - velký taneční sál (Školská 1736/12, Praha 1)

Doprava: cca. 5 min pěšky od stanice metra Můstek. **Parkování:** Karlovo nám. (3-5 min pěšky) - bez garance volného místa, 40Kč/h.

JzP - střední taneční sál (Mánesova 1648/80, Praha 2)

Doprava: cca. 200 metrů od stanice metra Jiřího z Poděbrad. **Parkování:** ul. Vinohradská a Slezská (150-300 metrů pěšky) - bez garance volného místa, 30Kč/h.

Afrohouse: (zač. a mír. pokr.) RADUŠ

Workshop je zaměřený na techniku a základní kroky tanečního stylu Afrohouse. Kroky, které se naučíte v první polovině lekce, si protancujete v rámci taneční variace v druhé polovině workshopu.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Balet I: klasická taneční technika (zač. a mír. pokr.) ANEŽKA

Workshop klasické taneční techniky (baletu) je zaměřený na pochopení základních prvků a principů baletu. Je určen pro ty, kteří si chtějí vyzkoušet či zopakovat, co to znamená „dělat balet“. Lekce je vystavěna dle klasické struktury hodiny, tzn. základní baletní cvičení dle daného pořadí u tyče i na volnosti. Naučíme se základní pozice nohou a paží a budeme pracovat na rozvoji tanečnosti, elegance, síly a správnosti pohybu.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Balet II: contemporary balet (all levels) ANEŽKA

Náplň workshopu vychází z pohybového materiálu a struktury klasické taneční techniky, která je obohacena o práci trupu jako v moderním či současném tanci. Tzn., že principy a kroky klasického baletu se pro nás stanou základem, který potom rozvedeme do prostoru a „roztančíme“.

Účast na předchozím workshopu Balet I (24.11.) je velmi doporučena, nicméně není podmínkou.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Bachata (zač.) JONÁŠ & MÍŠA

V rámci workshopu se naučíte správné držení, základní kroky a figury tanečního stylu Bachata. Bachata, stejně jako Salsa, je párový taneční styl původem z Latinské Ameriky, a proto mají tyto dva taneční styly některé rysy společné. S Bachatou se v pražských klubech setkáte téměř stejně tak často jako se Salsou, a tak "Salseros" většinou ovládají alespoň základy Bachaty, aby si v salsa-klubech mohli zatancovat na většinu skladeb. Workshop pro začátečníky je vhodný pro každého, kdo s Bachatou zatím nemá žádné zkušenosti nebo má zkušenosti minimální. Vítaní jsou samozřejmě jak ti, kdo se věnují Salse či jinému latinsko-americkému tanci (na jakékoli úrovni), tak ti, kdo s tancem úplně začínají.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití, jídlo nebo peníze na lehčí oběd (11:30-12:30).

Contemporary dance: floorwork (zač. a mír. pokr.) ANEŽKA

Floorwork neboli „práce na podlaze“ je v současném tanci (především v zahraničí) neoddělitelnou součástí tréninku tanečníka. Skrze floorwork se učíme porozumět zásadním pohybovým a fyziologickým principům lidského těla. Cílem workshopu je naučit účastníky pracovat se svým tělem efektivně a smysluplně, být schopen plynule přecházet mezi pohybem na podlaze a ve stoji a rozvíjet svůj pohybový potenciál. Workshop obsahuje technickou část a variaci. Workshop čerpá inspiraci z Continuum Training System (viz youtube), Flying Low (viz youtube) a vývojové kineziologie.

S sebou: Ideálně oblečení s dlouhým rukávem a dlouhými nohavicemi, ponožky, pití.

Contemporary dance: kontaktní improvizace a duety (all levels) ANEŽKA

Celý workshop se věnuje navázání kontaktu a „spolupráci“ s tanečním partnerem. První část workshopu je zaměřená na kontaktní improvizaci. V rámci tohoto workshopu je kontaktní improvizace možností naučit se naslouchat druhým. Na základě daných pravidel a principů může člověk svobodně zkoušet a hledat vzájemný vztah s ostatními. Cílem je vybudovat si vzájemnou důvěru a otevřenost, díky kterým je možné rozvíjet své fyzické schopnosti a dostávat se tak do neobvyklých pohybových možností a zážitků.

Druhá část workshopu je taneční duet. Jedná se o choreografii contemporary dance ve dvojici, která vychází z principů a cvičení kontaktní improvizace.

Pro účast na workshopu není vůbec nutné přijít s partnerem! Přivedete-li si svého partnera, se kterým budete chtít workshop absolvovat, je to vítané a bude brán ohled na to, abyste byli spolu ve dvojici v případě zájmu, ale není to nutné. Předěšlé taneční zkušenosti jsou výhodou, ale ne podmínkou. Velmi jsou vítáni tanečníci různých tanečních stylů.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Contemporary dance: technika (zač. a mír. pokr.) MARIE

Workshop je zaměřený na vysvětlení základních i pokročilých principů a prvků stylu Contemporary dance. Na jejich procvičení bude věnováno více času, než je možné v rámci běžného kurzu, a tak si postupně vybudujeme pevný technický základ, o který se tanečník může v budoucnu dobře opřít.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Contemporary dance: variace (zač. a mír. pokr.) MARIE

Na tomto workshopu se budeme věnovat nácvičku a interpretaci jedné či dvou tanečních variací.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Dancehall (zač. a mír. pokr.) TESS

Na workshopu potrénujete techniku, kroky a naučíte se krátkou krokovou variací.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Hip-hop: freestyle (zač. a mír. pokr.) ROB

Workshop je určený pro všechny, kdo mají zájem zlepšit svou taneční improvizaci (freestyle) v rámci tanečního stylu hip-hop. Formou dílčích zadání Vám lektor pomůže v sobě najít to, co už ve Vás je, ale zatím jste to neuměli aktivně použít. Workshop je vhodný zejména pro začínající a mírně pokročilé tanečníky.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Hip-hop / hype (zač. a mír. pokr.) INA

Taneční rozcvička, výuka techniky, kroková variace, strečink.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

House dance: freestyle (zač. a mír. pokr.) HONZA

Workshop je určený pro všechny, kdo mají zájem zlepšit svou taneční improvizaci (freestyle) v rámci tanečního stylu house dance. Formou dílčích zadání Vám lektor pomůže v sobě najít to, co už ve Vás je, ale zatím jste to neuměli aktivně použít. Workshop je vhodný zejména pro začínající a mírně pokročilé tanečníky.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Jazz dance: technika (zač. a mír. pokr.) MARIE

Workshop je zaměřený na vysvětlení základních i pokročilých principů a prvků stylu Jazz dance. Na jejich procvičení bude věnováno více času, než je možné v rámci běžného kurzu, a tak si postupně vybudujeme pevný technický základ, o který se tanečník může v budoucnu dobře opřít.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Jazz dance: variace (zač. a mír. pokr.) MARIE

Na tomto workshopu se budeme věnovat nácvičku a interpretaci jedné či dvou tanečních variací.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Jóga a pránájáma (zač. až stř. pokr.) MARIE

Workshop Jóga a pránájama bude věnován jak nácvičku základních i pokročilejších pozic (ásan), tak i úvodních cvičení z oblasti pránájamy. Vše včetně adekvátního výkladu ohledně vyučovaných technik. Workshop vhodný pro všechny úrovně pokročilosti. Pro pokročilejší: pokud chcete, aby bylo Vaše cvičení efektivnější, dodržte 3 dny předem veganskou dietu.

S sebou: Oblečení na cvičení, pití.

Jóga pro tanečníky (zač. až stř. pokr.) MARIE

Workshop je zaměřený na vysvětlení principů správného držení těla, efektivního posilování a protahování s celkovým zohledněním větší taneční tréninkové zátěže. Workshop je určený pro tanečníky i netanečníky všech úrovní a stylů.

S sebou: Oblečení na cvičení, pití.

K-pop (zač. a mír. pokr.) DENISE, MICHI, WEE

Krátká taneční rozcvička, stretching a pak už Vás čeká choreografie na některý ze současných hitů.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Kuduro: (zač. a mír. pokr.) RADUŠ

Workshop je zaměřený na techniku a základní kroky tanečního stylu Kuduro. Kroky, které se naučíte v první polovině lekce, si protancujete v rámci taneční variace v druhé polovině workshopu.

S sebou: Taneční oblečení, pití.

Latinsko-americké tance pro ženy (zač. a mír. pokr.) TEREZA

Čeká vás Samba, Chacha, Rumba a Jive - vše v sólovém provedení. Workshop vhodný pro začínající a mírně pokročilé tanečnice.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Latinsko-americké tance pro ženy: Paso doble (zač. a mír. pokr.) TEREZA

Workshop zaměřený na výuku choreografie pro rozvoj pohybu těla, rozšíření repertoáru figur, jejich technického provedení, přesného pohybu do hudby a její vyjádření, koordinaci těla a prezentaci tanečnicka. Workshop je zaměřený na tanec Paso doble.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití, jídlo nebo peníze na lehčí oběd (11:30-12:30).

Poppin' (zač. a mír. pokr.) INA

Taneční rozcvička, výuka techniky, kroková variace, strečink.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.

Twerk choreo (zač. a mír. pokr.) PAULA

Nejprve si vysvětlíme základní techniky twerku a v druhé polovině lekce se naučíte krátkou choreografií.

S sebou: Taneční oblečení, boty na přezutí, pití.