

# Letní příměstský taneční tábor

## Taneční školy Maestro

### Základní info

- Příklad mezi 8:00 a 8:30
- Odchod mezi 16:30 a 17:00

**Adresa:** Na Strži 40, Praha 4 - Pankrác - vchod z ulice Neveklovská

**Pro koho:** Děti ve věku od 6 do 15 let

Po odeslání přihlášky a případné registraci vám na email přijdou informace o platbě.

Je nutné při předání dítěte první den tábora odevzdat tyto dokumenty, jinak se dítě nebude moci programu účastnit:

- Kopie průkazu zdravotní pojišťovny
- Prohlášení zákonného zástupce o odchodu dítěte z tábora
- Čestné prohlášení o bezinfekčnosti
- Prohlášení o zdravotním stavu dítěte

Cena: 4200,- (1 den 1000,-) sourozenec za 4000,-

### Co děti na táboře čeká

**Základní kroky** - latinskoamerických a karibských tanců, contemporary balet a hiphop (street dance).

**Choreografie** - zajímavé sestavy, plné zábavných prvků i základních kroků, které rozvíjí dětskou představivost a jejich pohybovou zdatnost a rytmiku.

**Rozcvička** - zahrnuje obecnou pohybovou přípravu vhodnou i jako základ pro jakýkoliv jiný sport.

**Sportovní hry** - aktivity, které zapojují jak tělo tak mysl, rozvíjí kreativitu a smysl pro týmovou spolupráci, jsou zábavné a zlepšují kondici.

**Pobyt venku** - velká část her probíhá v přílehlém parku Pankrác, kde do hry při hezkém počasí zapojujeme i vodní prvek.

**Kamarádi** - děti se seznámí se spoustou nových kamarádů a díky aktivitám a hrám v rámci tábora s nimi upevní vztahy.

Děti budou dle výkonnosti rozděleny do 2 tanečních skupin - na začátečníky a pokročilé a výuka bude vedena tak aby každou skupinu co nejvíce bavila a obohatila o nové kroky a dovednosti.

## V ceně táborného je zahrnuto

- 11 hodin výuky tance
- 10 hodin pohybové přípravy a sportovních her
- tvořivá taneční dílna
- vystoupení pro rodiče
- dáreček na závěr vystoupení

### **Strava**

svačina 2x denně formou ovoce a pečiva, sušenek nebo zdravých kaší

oběd: polévka, hlavní chod, pití

Pitný režim po celý den

## Lektorský tým

O děti se budou starat hvězdy Stardance! Vyučovat a vést je bude Kateřina Bartuněk Hrstková - finalistka poslední řady Stardance a Lukáš Bartuněk (Stardance 2013). Oba jsou zkušení trenéři s bohatou zkušeností i fantazií, mají vystudovanou trenérskou školu na UK FTVS a mnohaleté zkušenosti s prací s dětmi.

## Kde se tábor koná

Převážná část programu, probíhá v prostorách TŠ Maestro na Pankráci, kde jsou k dispozici 2 velké sály o rozloze minimálně 12 x 14 m. Na balkonu nad sály je možnost posezení u stolů. Dále máme k dispozici recepci, kuchyňku a sprchy. Venkovní program probíhá v blízkém parku Pankrác nebo na sportovním hřišti v Krčské ulici.

# Proč si vybrat právě náš tábor?

**Snadná dostupnost** - TŠ Maestro je hned vedle OC Arkády a metra Pankrác. V Arkádách se dá snadno zaparkovat... a taky nakupovat a jíst 😊

**Velké taneční sály** - se skvělým vybavením: zrcadly a sportovním náčiním jako jsou bosy, míče, podložky, švihadla, činky a mnoho dalšího sportovního vybavení, které používáme pro hry během tábora, děti si tak hrají a zároveň procvičují svaly.

## Hvězdný lektorský tým!

Lukáš s Kátou jsou nejen skvělí trenéři, ale jsou to i televizní hvězdy a 8mi násobní mistři ČR v show dance a figurálním valčíku. Ovládají 8 tanečních stylů a jsou díky tomu velmi kreativní. Sami mají doma malého syna, takže o to lépe ví jak pracovat s dětmi.

## Co si přinést

- **Venkovní obuv** vhodnou na běhání a sportování
- **Boty na tanec** - tenisky s měkkou a ohebnou podrážkou, nebo baletní piškoty, nebo pro pokročilé taneční boty
- **Oblečení na tanec** - elastické pohodlné oblečení, které nebrání v pohybu (legíny + tričko; sukni, pod ní kraťásky + top; tepláky + tílko atd.)
- Doporučujeme **2 sady oblečení na den** pro případ propocení během tréninku, nebo políť vodou
- Děti mohou mít i **vlastní svačinku či láhev na pití**