

## Víkendové workshopy TŠ Voilã JARO 2020

	Lektor	Sál	Termín	Čas	Kapacita (# osob)	Cena	
						platba do 5.3.	pozdější platba
Body control & urban choreo (zač. a mír. pokr.)	IVOUS	JzP střední	So 7.3.	14:00-15:00 + 15:15-16:15	12	190 Kč	250 Kč
Twerk: choreo (zač. a mír. pokr.)	PAULA	JzP střední	Ne 8.3.	12:30-14:00	12	140 Kč	180 Kč
Jazz dance: variace & technika (mír. a stř. pokr.)	MARIE	JzP střední	Ne 22.3.	9:00-12:00	10	280 Kč	350 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	DENISE	JzP střední	Ne 22.3.	13:00-15:00	12	190 Kč	250 Kč
Balet: klasická taneční technika (zač. a mír. pokr.)	ANEŽKA	Můstek	So 28.3.	9:00-11:00	12	190 Kč	250 Kč
Contemporary dance: floorwork (all levels)	ANEŽKA	Můstek	So 28.3.	11:15-13:15	14	190 Kč	250 Kč
Dancehall (zač. a mír. pokr.)	TESS	Můstek	So 28.3.	14:00-15:30	16	140 Kč	180 Kč
Body control & urban choreo (zač. a mír. pokr.)	IVOUS	JzP střední	So 28.3.	14:00-15:00 + 15:15-16:15	12	190 Kč	250 Kč
Shuffle dance (zač. a mír. pokr.)	ALEX	JzP střední	So 28.3.	16:30-18:00	12	140 Kč	180 Kč
Contemporary dance: kontakt. impro. (all levels)	ANEŽKA	Můstek	Ne 29.3.	9:30-12:30	16	280 Kč	350 Kč
Hip-hop: freestyle (zač. a mír. pokr.)	ROB	Můstek	Ne 29.3.	12:30-14:00	16	140 Kč	180 Kč
Jóga a pránájáma (all levels)	MARIE	Můstek	So 4.4.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
Twerk: choreo (zač. a mír. pokr.)	PAULA	Můstek	Ne 5.4.	12:30-14:00	16	140 Kč	180 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	HAYLEY	JzP střední	Ne 5.4.	13:30-15:00	12	140 Kč	180 Kč
Dancehall (zač. a mír. pokr.)	TESS	Můstek	So 11.4.	10:00-11:30	16	140 Kč	180 Kč
Contemporary dance: variace (zač. a mír. pokr.)	MARIE	Můstek	So 18.4.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
Bachata (zač.) - párový tanec	JONÁŠ & MÍŠA	JzP střední	So 18.4.	10:00-12:00 + 13:00-15:00	7 párů	750 Kč / pár	950 Kč / pár
Locking (zač. a mír. pokr.)	INA	JzP střední	So 18.4.	15:00-16:00	12	120 Kč	160 Kč
Popping (zač. a mír. pokr.)	INA	JzP střední	So 18.4.	16:15-17:45	12	140 Kč	180 Kč
Jóga pro tanečnický (all levels)	MARIE	Můstek	Ne 19.4.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	DENISE	JzP střední	Ne 19.4.	13:00-15:00	12	190 Kč	250 Kč
Contemporary balet (all levels)	ANEŽKA	JzP střední	So 25.4.	9:30-11:30	10	190 Kč	250 Kč
Hip-hop: choreo (zač. a mír. pokr.)	INA	Můstek	So 2.5.	15:00-16:30	16	140 Kč	180 Kč
Hype = oldschoool hip-hop (zač. a mír. pokr.)	INA	Můstek	So 2.5.	16:45-17:45	16	120 Kč	160 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	DENISE	JzP střední	Ne 3.5.	13:00-15:00	12	190 Kč	250 Kč
Jazz dance: variace & technika (zač. a mír. pokr.)	MARIE	Můstek	So 9.5.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
House dance: freestyle (zač. a mír. pokr.)	HONZA	Můstek	So 16.5.	10:00-12:00	16	190 Kč	250 Kč
Dancehall (zač. a mír. pokr.)	TESS	Můstek	So 16.5.	14:00-15:30	16	140 Kč	180 Kč
K-pop (zač. a mír. pokr.)	HAYLEY	JzP střední	Ne 17.5.	13:30-15:00	12	140 Kč	180 Kč
Contemporary dance: improvizace (zač. a m.p.)	MARIE	Můstek	So 23.5.	9:00-12:00	14	280 Kč	350 Kč
Shuffle dance (zač. a mír. pokr.)	ALEX	JzP střední	So 23.5.	14:00-15:30	12	140 Kč	180 Kč
Twerk choreo (zač. a mír. pokr.)	PAULA	Můstek	Ne 24.5.	12:30-14:00	16	140 Kč	180 Kč
Contemporary balet (all levels)	ANEŽKA	Můstek	So 30.5.	9:00-11:00	14	190 Kč	250 Kč
Contemporary dance: variace (all levels)	ANEŽKA	Můstek	So 30.5.	11:15-13:15	14	190 Kč	250 Kč
Salsa: akrobacie (zač.) - párový tanec	JONÁŠ & MÍŠA	Můstek	Ne 31.5.	10:00-12:00 + 13:00-15:00	8 párů	750 Kč / pár	950 Kč / pár
Paso doble (zač. a mír. pokr.) - párový tanec	MARTIN	Můstek	Ne 14.6.	16:15-18:15	8 párů	350 Kč / pár	480 Kč / pár

## Přihlašování online přes **REZERVAČNÍ SYSTÉM** na [www.tsvoila.cz](http://www.tsvoila.cz).

Nemáte-li dosud vytvořenou registraci do našeho rezervačního systému, **registrujte se přes [www.tsvoila.cz](http://www.tsvoila.cz)**. Pokračujte přihlášením do rezervačního systému. Dále vyberte správný kalendář ("Můstek - velký sál", "JzP - střední sál", "JzP - malý sál") a posuňte se šipkami nad kalendářem na týden, kdy daný workshop probíhá. Všechny workshopy jsou označeny **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.

## Obchodní podmínky

Všechny ceny jsou uvedeny vč. DPH. Na workshopy se nevztahují studentské, párové ani věrnostní slevy. Více info k našim **tanečním lektorům** najdete na [www.tsvoila.cz](http://www.tsvoila.cz) v sekci O nás. **Kartu 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:** Jestliže si rezervujete workshop a nemůžete z jakéhokoli důvodu dorazit, **je nutné rezervaci předem zrušit** - emailem ([info@tsvoila.cz](mailto:info@tsvoila.cz)) či telefonicky (731142796). Pokud rezervaci předem nezrušíte, budeme Vám účtovat storno poplatek ve výši 100 % ceny workshopu. Zrušení rezervace workshopu je možné pouze emailem nebo telefonicky, rezervační systém Vám zrušení rezervace nepovolí. V případě absence ze zdravotních důvodů činí storno poplatek 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, malý 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.

## Bachata (zač.) JONÁŠ & MÍŠA SM.

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 (12:00-13:00).

## Balet: 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.

## Body control & urban choreo (zač. a mír. pokr.) IVOUS

První hodinku budeme věnovat zkoumání toho, jak různě můžeme kontrolovat tělo v pohybu a učit se jak takovou kontrolu natrénovat (např. skrz vlnění, stopky nebo různé textury). Druhou hodinku využijeme tyto "body control" techniky v rámci urban choreo ve spojení s konkrétní muzikalitou. Bude to užívačka, která pomůže rozvíjet freestyle i choreo, a to na každé úrovni, ať už je člověk začátečník nebo pokročilý.

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

### 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“.

**S sebou:** Taneční oblečení, pití.

### Contemporary dance: floorwork (all levels) 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: improvizace (zač. a mír. pokr.) MARIE

Workshop se zabývá improvizacími technikami, které, bez ohledu na styl tance, pomáhají vyjádřit individualitu tanečníka. Interpretační část je zaměřená na schopnost předat ucelenou vizi (v malém tréninkovém formátu) tanečním projevem. Workshop je vhodný pro tanečníky všech stylů tance, je zaměřený na rozvoj osobitého tanečního stylu.

**S sebou:** Taneční oblečení, pití.

### Contemporary dance: kontaktní improvizace (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 vítání tanečníci různých tanečních stylů.

**S sebou:** Taneční oblečení, pití.

### Contemporary dance: variace (all levels) ANEŽKA

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

**S sebou:** Taneční oblečení, pití.

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

Na tomto workshopu se budeme věnovat nácvičce 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: choreo (zač. a mír. pokr.) INA**

Taneční rozcvička, výuka techniky, choreografie, strečink.

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

### **Hype = oldschool hip-hop (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: variace & 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. V druhé polovině se budeme věnovat nácviku a interpretaci jedné či dvou tanečních variací.

**S sebou:** Taneční oblečení, pití.

### **Jazz dance: variace & technika (mír. a stř. 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. V druhé polovině se budeme věnovat nácviku a interpretaci jedné či dvou tanečních variací.

**S sebou:** Taneční oblečení, pití.

### **Jóga a pránájáma (all levels) MARIE**

Workshop Jóga a pránájama bude věnován jak nácviku základních i pokročilejších pozic (ásan), tak i úvodních cvičení z oblasti pránájámy. 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 (all levels) 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, HAYLEY**

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

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

### **Locking (zač. a mír. pokr.) INA**

Taneční rozcvička, výuka techniky, kroková variace, strečink.

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

### **Popping (zač. a mír. pokr.) INA**

Taneční rozcvička, výuka techniky, kroková variace, strečink.

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

### **Shuffle dance (zač. a mír. pokr.) ALEX**

Taneční rozcvička, výuka techniky, kroková variace, strečink.

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

### **Salsa: akrobacie (zač.) JONÁŠ & MÍŠA SM.**

Ráno se roztancujeme a protáhneme a následně se v průběhu dne naučíme 4 JEDNODUŠŠÍ akrobatické figury: "svíčka", "kyvadlo", "krk", "smrťák". Workshop je vhodný pro každého, kdo má se salsou jisté zkušenosti (není vhodný pro úplně začátečníky!!). Pokud navštívujete kurzy pro začátečníky (ať už u nás, nebo jinde), určitě se nebojte, že byste úroveň fyzicky nezvládli. Harmonogram je spíše orientační - tréninky se přizpůsobí optimálnímu tempu výuky, aby se všichni naučili správně a bezpečně figury provést.

**S sebou:** Taneční oblečení, boty na přezutí, pití, jídlo nebo peníze na lehčí oběd (12:00-13:00).

### **Paso doble (zač. a mír. pokr.) MARTIN**

Na workshopu se zaměříme na tanec Paso doble, který se běžně v tanečních kurzech neprobírá. Dozvíte se jak správně tančit základní figury a naučíme se jednoduchou krokovou sestavu.

**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, chrániče kolen nebo nedkolenky, pití.