

**RYTM – MUZYKA – TANIEC**  
**formą terapii i aktywności fizycznej dla seniorów**

<i>Lp.</i>	<i>termin</i>	<i>miejsce</i>	<i>Telefon do organizatora</i>
1	01.03. – 11.10.2016.	Toruń	56/ 625 21 68
3	01.03.- 25.10.2016.	Poznań	61/ 852 08 09
4	03.03. – 17.11.2016.	Warszawa	22/ 834 76 98
2	03.03. – 23.06.2016.	Chełm	82/ 565 10 26
5	15.07. – 14.08.2016.	Sieraków	61/ 295 21 28

**Cele szkolenia:**

1. Podniesienie sprawności ogólnej.
2. Profilaktyka przy schorzeniach (osteoporoza, nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca i krążenia).
3. Rozwijanie umiejętności odprężenia psychicznego i zniwelowania stresów dla zachowania zdrowia.
4. Stwarzanie możliwości wyżycia emocjonalnego, rozładowania nadmiaru energii, radości z ruchu.

**Program kursu: (25 godzin)**

1. Taniec w życiu człowieka, aspekty wychowawcze ruchu tanecznego **(1 godz.)**
2. Wyzwalanie twórczej energii pod wpływem określonej muzyki **(1 godz.)**
3. Praca nad rytmem tanecznym **(1 godz.)**
4. Praca nad tempem i rytmem tanecznym **(1 godz.)**
5. Kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej w prostych układach aerobiku tanecznego **(2 godz.)**
6. Wyzwalanie ekspresji ruchowej w różnych odmianach ruchu tanecznego /Easy Funky, Low Dance, Latino, Brazilian/ **(4 godz.)**
7. Trening stacyjny z wykorzystaniem przyborów /interwały aerobowe oraz interwały siłowe/ **(2 godz.)**
8. Zabawy taneczne w rytmie samby **(2 godz.)**
9. Tańce latynoamerykańskie – nauka kroku podstawowego i prostych figur samby i mambo **(4 godz.)**
10. Małe formy taneczne /komponowanie prostych układów rytmiczno-tanecznych/ **(4 godz.)**
11. Ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne dla każdego w każdym wieku **(1 godz.)**
12. Ćwiczenia relaksacji medytacyjnej **(1 godz.)**
13. Stretching – sposób na relaks i zapobieganie kontuzjom **(1 godz.)**