

Zahřívací cvičení (cca 15 minut)

Základní rozcvičení celého těla (vše co děláme běžně na rozcvičce, minimálně 20 minut)

Port de brass (pohyb paží) – zopakovat pozice 1. – 3. , převádění paží do S

Dolní končetiny:

Batt. Tendu, jeté – z 1. a 5. pozice en croixe (všemi směry)

Rond de jambe par terre (stojná noha v demi plié) + pohyb paže

(doma s přidržením židle či jiného nábytku)

Dle prostorových možností procvičovat piruety (soutenu, pique)

Skladba: Only Time (Enya remix) – naposlouchat a procvičit dle prostorových možností připravovanou choreografií.