



Dance for Fun®

Il corso

La durata di ogni lezione è di 45 minuti che comprendono un riscaldamento, un raggiungimento aerobico, un mantenimento e un defaticamento; la combinazione perfetta per un movimento completo del corpo e del muscolo cardiaco. I vari livelli partono dal movimento principiante a quello più avanzato, senza sforzo, portando l'allievo pian piano ai passaggi più completi. Sequenze su ritmi latini vari di salsa, merengue, chacha, swing, paso doble e bolero, insegnano coordinazione e soprattutto consapevolezza dei propri muscoli aiutando la perdita di peso, la tonificazione e un allenamento aerobico fondamentale per la salute di tutto il corpo.



L'insegnante

"Pratico questi esercizi più volte a settimana e mi fanno stare bene, mi fanno sentire viva, tonica, soddisfatta della mia attività fisica perchè sudo, mi diverto e brucio grassi mentre alleno tutti i muscoli del corpo. Dato che amo mangiare, mi fa anche smaltire il senso di colpa!"

Francesca, insegnante di Core Rhythm



Ti Aspettiamo

Prenotati subito:

solo Whatsapp
333.130.8620