

Latin Dance Fit

Latin Dance Fit - er et sjovt og vanedannende dansetræningsprogram baseret på funktionel træning med et stærkt fokus på musikalitet og lyrisk udtryk.

Denne time konverterer den funktionelle træning til innovative og spændende dansebevægelser, der sikrer at kroppen bevæger sig på en naturlig og sund måde. Bevægelserne kontrolleres og er moderate og jordforbundne, hvilket gør træningen blid og skånsom for led og muskler. Dans fremmer ligeledes glædeshormonet, Dopamin, i hjernen – så man bliver 'glad i låget'!

Latin Dance Fit - er en sjov danse-fitness-time med et varieret program sammensat af:

- Kort opvarmning, herefter
- 8-12 danse med forskellige koreografier, og til sidst
- 'cool down' og
- basis udstrækning.

De fleste sange er med glade og smittende latin-rytmer, og har koreografier sammensat af trin fra forskellige latinsk inspirerede kulturer og danse som salsa, cha-cha-cha, rumba, samba, bachacha og merengue m.fl. – alle i forskellige hastigheder, sværhedsgrader og stilarter. Men altid med genkendelige 'grundtrin', så alle kan være med – også uden forudgående danseerfaring!

Resultatet af timen er "den gode fornemmelse" du ender ud med efter programmets fokus på musikalitet, lyrisk fortolkning gennem dansen, og velvære fra den funktionelle træning med din krop.

Kom og vær med til en glad time!