

# Kölyök fitnesztánc

## Kölyök fitnesztánc (8-13 éveseknek)

A 45 perces intenzív órán fitness &ndash; aerobic gyakorlatok, dinamikus tánclépések (modern és latintánc), játékos elemek váltakoznak, az óra végén lenyújtjuk a megdolgoztatott izomcsoportokat. Az óra fejleszti a koordinációs készséget, az állóképességet (a légző és keringési rendszer fejlődését támogatja), elősegíti az izomzat egyenletes fejlődését, a nyújtások fejlesztik a hajlékonyságot.

A táncos foglalkozás célja elsősorban nem az, hogy leendő profi táncosokat képezzünk, hanem az, hogy hozzájáruljunk a gyermek harmonikus fejlődéséhez, testtudatosságához.

Foglalkozások időpontjai:

- kedden 18:45 - 19:30 között

(előzetes telefonos bejelentkezés szükséges)

Díja:

- 1000 Ft / alkalom / minimum létszám 3 fő esetén (az első próbaóra ingyenes)

Faragó Rita - római La Sapienza Egyetem előadóművész-táncművész szak, Magyar Táncművészeti Főiskola, okleveles gerinctorna oktató, okj fitness instruktork (06 30 509 8748)