

# Alakformáló táncos torna

## Alakformáló táncos torna felnőtteknek

Az órán a gyakorlatokat vidám, ritmikus zenére végezzük. Egyszerű, táncos elemek váltakoznak nyújtó, lazító, tartásjavító gyakorlatokkal. A foglalkozás részét képezik az izomerősítő gyakorlatok is, minden testrészt jól átmozgatunk. Az óra látogatása előképzettséget nem igényel, minden korosztály számára ajánlott, hisz a könnyű gyakorlatsorok, kombinációk mindenki által könnyen elvégezhetőek. Az óra fejleszti a mozgáskoordinációt, a testtudatot, és a vidám zenére történő mozgásnak felszabadító hatása van.

### Kinek ajánlott?

Mindazok számára ajánlott, akik vidám környezetben, kellemes zenére szeretnének közösségben mozogni, kikapcsolódni.

### Foglalkozások időpontjai:

- keddenként 19:30 - 20:30 között

### Díja:

- 1000 Ft / alkalom

Az órákat a római La Sapienza Egyetemen előadóművész-táncművész szakán, majd a Magyar Táncművészeti Főiskolán végzett Faragó Rita tartja (06 30 509 8748).