

Не зря народная мудрость гласит, что бесконечно можно смотреть на то, как светятся звёзды на небе, пылает огонь и как прекрасно танцует женщина. Сейчас абсолютно любого возраста и типа фигуры женщина способна научиться танцевать и при этом даже сбросить лишние килограммы.

Танец является самым приятным и вдохновляющим видом из всех физических нагрузок. Танцуя ты никогда не задумываешься, о сложности движений, о том, когда закончится тренировка и как тяжело взбираться на тренажёр или же сидеть на «глупой» диете. Танцуя вкладываешь душу, строишь в голове историю, которую показываешь в плавных или резких движениях. Танцевать – это прекрасно, таким образом, лечится и душа, и тело.

К счастью сейчас современные фитнес клубы предлагают большое разнообразие танцевальных программ, и при имение мастерски контролировать своё тело, можно попробовать всё, что пожелает душа. Ознакомимся с самыми распространёнными стилями.

DANCE CLUB

Да это именно те «клубные танцы», то есть на тренировках разучиваются движения, повторить которые можно с лёгкостью на вечеринке, в ночном клубе, на дискотеке. «Клубные танцы» включают в себя различные стили: 2-step, trance, house, funk, go-go, disco и так далее. Мысль ошибочна, если кто-то может сказать, что в таких танцах нет ничего особенного. Если включить свою богатую фантазию, то можно скомбинировать очень интересные движения и стать настоящей «Королевой дискотеки». Для того чтобы научиться танцевать клубные танцы, изначально стоит обладать специальной физической подготовкой. Это так же просто как [купить матрасы в Женевке](#) .

LATINA

Или иными словами латиноамериканские танцы, которые нам известны ещё с телеэкранов. Эмоциональные зажигательные движения, способствуют потери лишнего

Танцы заряжают энергией

Автор: Administrator
25.07.2014 17:41 -

веса и приобретения отличной формы. Энергия чувствуется даже в названиях стилей латины.