
FITNESS DANCE PLUS LEÇON DE CONSTRUCTION

Informations générales

1 Warm up

Le système cardiovasculaire est prêt et vos articulations sont mobilisées.

2 Balance

Un entraînement avec exercices fonctionnels est la meilleure des bases pour la danse. Accent mis sur la stabilisation du torse et sur l'équilibre.

3 Cardio Booster

Vous augmentez votre rythme cardiaque et vous préparez au mieux à l'entraînement à intervalles à venir.

4 Allegretto

Augmentation lente et continue de votre niveau énergétique avec ce premier style.

5 Adagio

L'intermezzo et ses rythmes lents permet de faire l'expérience du groove de la musique dans ce 2e style.

6 Allegro

Le 3e style fait monter le rythme cardiaque, et vous le sentez.

7 Cooldown

Votre pouls baisse de nouveau, lentement.

8 Stretching

Le but consiste à gagner en souplesse. Les muscles sollicités sont étirés.

Le concept à succès de fitness dance PLUS de Claudia Romano est une expérience de danse pour toutes les générations à la fois pleine d'énergie, avec des mouvements fluides et des rythmes variés. Au terme de chaque séquence, ils sont regroupés pour faire une finale.

Le cœur de la leçon est la chorégraphie des 3A: Allegretto – Adagio – Allegro. La partie principale est toujours composée de trois styles musicaux choisis librement (latin, disco, hip hop, jazz, house, jive ou rock'n roll) associés pour un intervalle motivant. Chaque style dure deux chansons, il est exercé puis dansé en finale.

Envie d'en savoir davantage?

Plus d'infos sur www.claudiaromano.com