



Breakness

Célunk, hogy ne csak erősödjünk, hanem a mozgásunkat is fejlesszük. Koordináció, ritmusérzék, testtudat és mozdulat pontosság. Ezeket az alap képességeinket a breaktánc segítségével fejleszthetjük, mely képességeket később, akár egy saját testsúlyos vagy akár egy súlyemelő gyakorlat végrehajtásakor is elővehetünk. Pörgős bemelegítés, kőkemény törzs erősítés, majd technikázás a különböző támaszhelyzetek megtanulásához. Tedd színeesebbé, heti egyszer az edzésprogramod!

Oktató: Filkóházi Zoltán

Időpont: kedd 16:00-17:30

Helyszín: PTE Táncterem (Ifjúság útja 6.)

Forrás webcím: <https://tancolo.pte.hu/hu/breakness>