



Alakformáló-táncaerobik kezdő

A kurzus célja a sport és a tánc összehatása révén a koordinációs készség, az alakformálás és a relaxáció összekapcsolása.

Az óra egy laza, könnyed koreográfia elsajátításával kezdődik, amely főként a keringési rendszer működését illetve a koordinációs készséget javítja.

Ezt követően izomtónus fokozás zajlik különböző izomcsoportokra, különös tekintettel a kritikus testtájakra - has, comb, váll, fenék. Végül nyújtással, relaxációval zárjuk az edzést. Az órákra kérjük, a résztvevők hozzanak magukkal polifoam matracot vagy vastagabb törülközőt.

Oktató: [Szalai Kata](#) [1]

Időpont: szerda 17:30-19:00

Helyszín: PTE Táncterem (Ifjúság útja 6. B épület)

A regisztrációhoz kérjük, jelentkezzen be az oldal jobb alsó sarkában lévő ikonra kattintva! Amennyiben probléma merülne fel, kérjük, frissítse az oldalt!

[REGISZTRÁCIÓ](#) [2]

Forrás webcím: https://tancolo.pte.hu/hu/kurzus/alakformalo_tancaerobik_kezdo

Hivatkozások

[1] http://tancolo.pte.hu/hu/szalai_kata#overlay-context=hu/tartalom/tancolo_egyetem [2] http://tancolo.pte.hu/hu/alakformalo_tancaerobik_kezdo_body_shaping_dance_aerobics_beginner_20182019_i