



Latin freestyle aerobik (korábban Zumba)

Ezen a kurzuson egyszerre van jelen a latin-amerikai temperamentum az aerobik edzéssel.

Olyan táncos fitness program, ami ötvözi a különféle latin-amerikai táncok mozdulatait az aerobik lépéseivel, fergeteges hangulatot teremtve ezzel. A tempóváltozások, a kardio-edzés, az erősítés minden izomcsoportot megmozgatva egyszerre alkalmas alakformálásra és zsírégetésre, remek felfrissülést nyújtva az egész testnek. Nem szükséges a különféle latin táncstílusok profi ismerete, hiszen a cél a zenére hangolódás, a kikapcsolódás. Nincsenek kötött lépések, megszokott sémák, csak ellazulás, buli és latin fiesta. Lényege a résztvevők kötetlen formában történő, szabad mozgása, melyhez az oktató csak mint "előtáncos" ad instrukciókat.

Oktató: [Szabó Adrienn](#) [1]

Időpont: hétfő 17:00-18:30

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/latin_freestyle_aerobik

Hivatkozások

[1] http://tancolo.pte.hu/hu/szabo_adrienn#overlay-context=hu/tartalom/oktatok [2]

https://tancolo.pte.hu/hu/latin_freestyle_aerobik_latin_freestyle_aerobic_20182019_ji