CENTRE DE LECTURA
REUS 1859

CURS 2020 – 2021

ESCOLA DE DANSA DEL CENTRE DE LECTURA

escola autoritzada pel Departament d'Educació, Generalitat de Catalunya

	ALTRES					
	DILLUNS					20.30 a 22.00 CLÀSSIC/JAZZ/FUNKY ADULTS
	DIMARTS					20.30 a 22.00 BALLET FIT
	DIMECRES					20.30 A 21.30 ZUMBA
	DIJOUS					20.30 a 22.00 BALLET FIT
	DIVENDRES	16.00 a 17.15 DANSA ADULTS				20.30 a 22.00 TALLER CONTEMPORANIA 20.30 a 21.30 TALLER FUNKY
	DISSABTE	9.30 a 11.00 PERFECCIONAMENT FLAMENC				

CLÀSSIC ADULTS - Per alumnes amb coneixements de la tècnica
JAZZ/FUNKY ADULTS Per alumnes amb coneixements de la tècnica
TALER CONTEMPORANIA Per alumnes amb coneixements de la tècnica
TALLER Danses Urbanes – Per alumnes amb coneixements de la tècnica de danses urbanes
ZUMBA - El zumba és una modalitat esportiva. Consisteix en una activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, cosa que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.
BALLET FIT - Ballet Fit és una de les últimes tendències en els Estats Units i UK que fusiona la tècnica de la dansa clàssica amb el fitness. Es tracta de sessions en la qual es treballa la força, la coordinació, la tonificació, l'equilibri i la flexibilitat implicant tot el cos en els exercicis cardiovasculars al ritme de música de piano a l'inici i final de la sessió, i amb hits musicals en els blocs més intensos Ballet, Gimnàstica, jazz, elasticitat,
DANSA ADULTS - Per iniciar-se o mantenir-se en aquesta disciplina. Per als alumnes d'espanyol, jazz i contemporani que no realitzin amb assiduïtat aquesta tècnica.
PEFECCIONAMENT FLAMENC - Per alumnes que coneixen i volen ampliar, així per alumnes que vulguin iniciar-se en el Flamenc