

V17 Dance-mix

Holdbeskrivelse:

Vi skal danse til god musik. Det bliver en sjov og effektiv træning, som er bygget op omkring små serier (à la zumba-træning). Kom og vær med og slip hofterne løs.

Krav:

For alle! – der kan lide at danse og give den fuld gas eller tage det lidt roligere, indtil dansetrinene er på plads. Der kommer nye danse til i løbet af sæsonen. Du behøver IKKE at være god til at danse eller være i super god form, når du begynder. Formen kommer helt af sig selv, mens du danser og har det sjovt.

Særligt:

Husk at medbringe træningssko og en flaske vand.

Opvisning:

Måske – hvis der er nok, der har lyst.