

DANSENS DAG  
29. APRIL



# BALLET & TANGO

## Åbent Hus


Workshop 29. april 2017 kl. 9-11, Skolevej 1, Sorø

### Kom og prøv ...

Kl. 9 BalletFitness

Kl. 10 TangoFitness/-linedance

Vi varmer op med BalletFitness, som er god grundtræning for al dans og bevægelse. Herefter træner vi argentinsk tango, først grundtrin ved barren og så danser vi tango-linedance ude på gulvet. Alle er velkomne - vi glæder os til at se DIG (dansenpartner ikke nødvendig).



BalletFitness er for dig, der vil have fysik og kropsbevidsthed som en danser, men ikke gider lyserøde trikot, tylskørter og fimsede bevægelser.

Vi træner ved barren med alle de sunde og opbyggende elementer fra ballet og med den gode kropsholdning som omdrejningspunkt.

BalletFitness er effektiv styrke- og konditionstræning, der giver sved på panden og en god følelse i kroppen.

BalletFitness er optimal træning uden overbelastning.

BalletFitness er intelligent fitness.

Bevægelsescoach Charlotte de Neergaard er uddannet ved Den kgl. Ballet og udvikler træningskoncepter til voksne motionister.

c.neergaard@gmail.com  
[www.balletfitness.dk](http://www.balletfitness.dk)  
[www.motionsballet.dk](http://www.motionsballet.dk)  
[www.seniorballet.dk](http://www.seniorballet.dk)  
[www.tangoslagelse.dk](http://www.tangoslagelse.dk)

Video om Ballet Fitness

Tilmelding efter  
først-til-mølle og  
senest 23. april