



Video om Ballet Fitness

## Søndag 2. april 2017 kl. 14-16

Skolevej 1, 4180 Sorø

Vi træner ved barren med alle de sunde og opbyggende trænings-elementer fra ballet og med den gode kropsholdning som omdrejningspunkt. BalletFitness er optimal træning uden overbelastning.

### MÅLGRUPPE

- DIG, der gerne vil vide mere om, hvordan man træner korrekt og hvorfor det er vigtigt.
- DIG, der aldrig har trænet BalletFitness før og gerne vil prøve det.
- DIG, der gerne vil forbedre din kropsbevidsthed, dine bevægelser og din danseteknik.

### INDHOLD

Workshoppen tager udgangspunkt i de [Ballet Fitness-øvelser](#), vi laver til [DROP-IN](#). Vi gennemgår kort hver enkelt øvelse: Hvad er formålet med øvelsen og hvordan udfører man den korrekt. Vi prøver at omsætte den nye viden i praksis med personlig instruktion, hvis det ønskes.

### HUSK

Medbring varme (uld)sokker, en varm trøje, evt. benvarmere, vanddunk.

### Underviser: Charlotte de Neergaard

Charlotte er uddannet på Det kgl. Teaters balletskole/Den kgl. Ballet og har udviklet BalletFitness efter at have undervist voksne begyndere i ballet i mange år. BalletFitness giver klassisk ballet et menneskeligt ansigt til glæde og gavn for helt almindelige mennesker, der ønsker at dyrke lærerig, udviklende, intelligent og bæredygtig motion og fitness.

### Deltagerbetaling

- DROP-IN-medl.: GRATIS
- Øvrige medl.: kr. 50
- Gæster: kr. 75

Betaling overføres til foreningens bankkonto:

Reg.nr. 2300 (Nordea)  
Konto 8981740433

**Betalingsfrist: 26. marts**

### Tilmelding

Send en mail til

[c.neergaard@gmail.com](mailto:c.neergaard@gmail.com)

og indbetal deltagergebyr på foreningens konto.

Din tilmelding er registreret, når betaling er indgået. Tilmelding er bindende.

Du vil modtage en bekræftelse pr. mail ca. en uge inden dagen.