

BALL

ZUMBA



Professora: Leticia Gil

Sessió de fitness innovadora per divertir-se ballant i cremant calories. Una festa on sense saber ballar el teu cos s'alliberarà i, seguint els passos, estarà en harmonia amb la música. Salut i benestar que et farà gaudir del què fas.

OBJECTIUS

- Aconseguir un balanç progressiu i efectiu de les coreografies apreses.
- Exercitar un treball cardiovascular.
- Alliberar estres.
- Produir energia i vitalitat.

METODOLOGIA

Coreografies de ritmes llatins com la salsa, merengue, cumbia, samba, etc. dirigides per l'instructora.. Fàcils de seguir i totalment inspiradores.

BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSORA

Leticia Gil. Mexicana/Espanyola. 8 anys d'experiència en balls com:

1) Salsa L.A. style: Formació: Maria i Cote (Mojito), Adrián i Anita (Guanyadors Salsa Mundial)
Coreogràfics: Salsa del Barri (Mario i Andrea) i Sabrina (Queens style)

2) Lambazouk / Axe / Kizomba: Guanyadora del concurs internacional Jack & Jills a Àmsterdam 2008
Congressos internacionals: Brasil (3), Àmsterdam (3), Londres, Vigo, BCN (8) , Grup Lambaerobica (events i animacions de Axe), Coreogràfic de Zouklambadabcn (8), Congressos Kizomba Madrid y viaje Cabo Verde (origen ball), Formació Kizomba (Barrio Latino amb Thomas Keita y Nuno)

3) Zumba - Instructora certificada ZIN

4) Africanos / AfroYin - Cursos: danses africanes amb Amede (Camerun) // Formació Afroyin amb Ana Carrera, creadora del mètode de autoconeixament por mitjàde la dansa