

Workshop Afrikaanse, moderne dans

Voor wie : Volwassenen
Niveau : Alle niveaus
Tijd : 13.00 – 14.30 uur
Locatie : Domplein 4, Utrecht, studio 019
Benodigdheden : Kleding waar je goed in kan bewegen

In deze workshop gaan we aan de slag met een combinatie van traditionele Afrikaanse dans en moderne dans. In de dansles staat plezier altijd voorop. Een ontspannen sfeer, contact maken en het beste uit jou halen zijn belangrijk voor deze les.

De Afrikaanse moderne dansles is:

- een krachtige en energieke training voor het lichaam;
- werken aan de basishouding; werken aan coördinatie;
- gronding en flexibiliteit;
- krachttraining en het opbouwen van een sterk centrum;
- bewegen op verschillende muziek en vooral ook plezier hebben.

Deze workshop wordt gegeven door Simone Heijloo van Dans Centrum Utrecht

Tickets:

[Alleen Workshop of Combiticket Workshop & Open Podium](#)

