

GrooveDance

Kom og mærk livsglæde, spontanitet og din personlige groove

sammen med Nomi Kronberg og Fynskredsen

Nomi Kronberg står bag Groovedance.dk og er uddannet af amerikaneren Misty Tripoli.

Groove Dance er en helt fantastisk træningsform, der ved brug af simple dansetrin, træner ALLE kroppens muskelgrupper, giver høj puls, muskeltræning, smidighed og balance. Du lærer lette koreografier til en række forskellige stilarter som: Hip Hop, Urban, House, Jazz, Bollywood, Latin, African, Contemporary, Swing, Disco og mange flere...

Det kræver ikke danse erfaring at deltage; Alle – mænd, kvinder, store, små, tykke og tynde – vil få et brag af en oplevelse. Det eneste du skal, er at komme med et åbent sind – og så give den MAX gas!

Der sker noget magisk, når du tillader din krop at bevæge og udtrykke sig, som den ønsker, uden bekymring om, hvad andre mennesker tænker om det og dig. Gennem Groove Dance bliver du guidet til at bevæge dig ”ud over kanten”. Groove Dance er ikke at forveksle med fri dans. Groove Dance er struktureret undervisning, der giver dig forslag til, hvordan du kan bevæge din krop på din unikke måde.

Sted: Skovparkhallen, Skaboeshusevej 100, 5800 Nyborg

Tidspunkt: Lørdag d. 18. august 2012 fra kl. 10-14

Kursusleder: Lene M Sørensen – l.m.sorensen@post.tele.dk

Tilmelding: DGF: www.dgf.dk

Pris: kr. 500 incl. frugt og vand

Antal: Min. 17 deltagere

Med venlig hilsen
DGF Fyn
Lene M Sørensen
Tlf 6531 3626