

ORTHOS XPRESS '09-10

Madrid 28 Febrero de 2010

09.00 Recepción de acreditaciones

09.15- 10:15 Latin- Dance - Ana I. Jiménez

Latin Dance. Clase muy dinámica, enérgica y de un gran trabajo aeróbico que partiendo de pasos básicos y sencillos los adaptaremos al estilo latino y dance llegando a 1 producto final muy divertido, sensual y excitante sin perder la esencia del trabajo cardiovascular.

10.30- 11.15 Interval Kick power. Raul Hervás

Interval Kick power: La metodología de un entrenamiento intervalito, sobre tu coreografía. No dejes que tu cuerpo-mente se estanque, siente el esfuerzo.

11.30-12:15 Step 3D. Use García

Step 3D: Una clase de step, con multitud de cambios de plano, sin olvidarnos de cómo poder disfrutar al máximo con diferentes estilos de baile. Todo ello con una metodología basada en las progresiones.

12.30-13.15 Aerodance Elena García

Aerodance LNA. Comprueba cómo mediante una metodología basada en las progresiones podemos construir una coreografía llena de baile, cambios de plano y la combinación de asimetrías y simetrías que te hará disfrutar en todo momento. Aprovecha la magia del aerobic...

13:30-14.15 Step- Miguel García

Step Lyrical . Clase de Lyrico aplicado a la plataforma, una composición musical distinta para una coreografía diferente. Nuevas Ideas para innovar en tus sesiones.

PLATAFORMA ORTHOS XPRESS

**¿Has querido estar encima de la tarima en alguna ocasión?
¿Crees que te mereces una oportunidad?**

¡Ha llegado tu momento! Envía un DVD de una de tus clases de Aerobic o Step a c/. Santa Rita,10. 28002. antes del 19/02/2010. De entre todos los trabajos se seleccionarán los tres mejores y, de estos, saldrá la persona seleccionada para impartir una clase en el siguiente Orthos Xpress. Se tendrá en cuenta: la metodología, comunicación y técnica coreográfica.

Aprovecha y forma parte del equipo Orthos Xpress, ¡tienes mucho que enseñar!