

Floor-barre[©] fredag 11 april

fredag 11 april

Floor-barre med Bella Dahlin, en av grundarna till zoloz samt en av få med rätten att undervisa floor-barre i Sverige.

Open level 17.30-18.30

Alla är välkomna oavsett förkunskaper. Passar alla nivåer, från total nybörjare till avancerad.

Danssalarna på ES dans, A-torp.

Information

Pris: 150 kr, betalas kontant på plats. Anmälan görs till pia@zoloz.se och är bindande.

Mer information på www.zoloz.se

Tekniken utförs liggande och kallas även balett på golvet. Den är framtagen för att stärka muskler och ge utövaren en bra placering. Genom att arbeta liggande slipper utövaren gravitationen vilket gör att en korrekt kroppsplacering blir en del av kroppsmminnet. Floor-Barre har visat sig förebygga skador och hjälpa skadade dansare att rehabilitera sig snabbare. Denna teknik används över hela världen, mestadels av dansare men även av sångare, skådespelare och atleter.

