Hubneme tancem

Zumba = jedna velká party

Zatímco starší ročníky s láskou vzpomínají na první lekce aerobiku, **mladším generacím jednoznačně vládne zumba**. Ta sice **z aerobiku vychází, ale vnáší do něj více tanečních prvků a vytváří jinou choreografii**. V hudbě **nelze přeslechnout jihoamerické a španělské rytmy**, takže si můžete sami správně domyslet, že zumba pochází z jihoamerické Kolumbie. **Na první lekci zumby si připravte adekvátní obuv a dobrou náladu – víc nepotřebujete.** Pokud se v kolektivu stydíte tančit, **vyrazte na horkou novinku – aqua zumbu**! Takové cvičení více šetří tělo (zejména klouby) a navíc jsou s ním mnohé kreace složitější.

Movida aneb „Vytrénuj své srdce k úsměvu“

Obdobným cvičením je méně známá movida, která vznikla v roce 2009 v Itálii. **Oproti zumbě se cvičení snaží zatěžovat obě strany těla rovnoměrněji a také klade důraz na jednoduchost choreografie.** Nezáleží proto, jestli se do lekce vrhnete v jejím začátku nebo ke konci – **začátečníci i pokročilí mají stejná pravidla**. Kromě kroků z aerobiku využívá movida také latinskoamerických a moderních tanců, ale **sahá i do světových hitů let šedesátých až osmdesátých**.

Just Jhoom – Prostě tanči

Bollywoodské taneční cvičení je inspirované právě indickými filmovými trháky. Je energické, veselé, pro někoho možná až příliš potrhlé.

Pokud si neumíte představit, oč se jedná, pusťte si trhák Milionář z chatrče a budete mít jasno. Elegance, vrtící se boky a hodně zábavy, když sice ovládáte taneční kroky, ale vaše ruce a hlavně prsty se nedají přemluvit k potřebným pozicím.

PortDeBras

Cvičení vycházející z klasického tance a baletu, elegantní, klidné a přitom neuvěřitelně efektivní, to je PortDeBras. Řadí se mezi tzv. Body and Mind cvičení, která vedou k uvolnění mysli i těla. **Obvyklá lekce se skládá z aktivní části – cvičení s prvky tance, klasické posilování a relaxační závěr.** Je kompromisem mezi posilováním, tancem a protahováním. Hledáte-li **způsob, jak dosáhnout životní rovnováhy a oprostit se od stresu všedního dne**, je tohle cvičení přesně pro vás.

Fitjazz

Ryze české a poměrně nové (založeno bylo v roce 2011) cvičení, které potěší všechny věkové kategorie. Tančí se ladně v anaerobní zóně na písně Luise Armstronga i Arethy Franklin. **Posiluje se zejména svalstvo dolních končetin, ale zlepšuje se i vnitřní stabilizační systém.** Pokud máte rádi zlatou éru Broadwaye a při písni New York vstáváte ze židle, vyzkoušejte jazzdance. Ve fitness centru se pak budete cítit jako muzikálová hvězda.

Flirt Dance

Jak už název napovídá, jedná se o vyzývavý taneční styl, který kombinuje orientální tanec, latinskoamerické prvky a tanec u tyče. Zapomeňte na cvičební úbor a tenisky, tady se flirtuje nejen tancem, ale i vyzývavým oblečením. **Flirt dance vám posílí nejen svalstvo celého těla, ale hlavně sebevědomí.** Výsledky se navíc odrazí i na spokojenosti vašeho partnera.