

VINO

să **DANSĂM**
trup și suflet

la **Alexandreea Fitness & Spa** stiluri specifice dansului de societate

Latino ~ *energice și vibrante*

SAMBA : vesel și exuberant, acest dans emană energie și vitalitate, amintind în permanență de vestitele Carnavaluri de la Rio.

CHA-CHA –CHA : dans cu ritm sacadat, plin de vitalitate și forță, dansându-se pe melodii ce au împrumutat multe elemente din jazz, beat și disco.

RUMBA : Senzual și subtil, cu o melodicitate lirică și o expresivitate evidentă, acesta e considerat un dans al iubirii ; a fost numit “perla dansurilor latino-americane” și se caracterizează prin mișcări ample ale bazinului și unduiri elegante ale bratelor.

PASSO-DOBLE : dans spaniol tradițional, dezvoltat pe baza mișcărilor matadorului în timpul coridelor.

JIVE: acest dans este un amestec de Rock&Roll, Boogie –Woogie, American Swing și Jitteburg, de unde reiese caracterul său expresiv și rapid, într-un ritm energic și captivant
Alături de variațiuni latino precum: **SALSA**, **MERENGUE** și **BACHATA**

Standard ~ *elegante și rafinate*

VALS LENT : stil de origine engleză, caracterizat prin înălțări și coborâri ample și elegante fiind considerat regele de necontestat al dansurilor de societate ; muzica îi conferă un anumit caracter romantic, visător, sentimental și sensibil.

TANGO : dans plin de personalitate, cu multă trăire interioară și emoții duse la limita superioară ; caracterul dansului este dat de mișcările sincopate și de pauzele dramatice, iar maniera de abordare depinde în mare măsură de abilitatea dansatorilor de a se adapta caracterului pasional al acestuia.

VALS VIENEZ : cel mai cunoscut dans standard, legat de Viena prin muzica celebrei familii Strauss. Acordurile și piruetele elegante atrag deopotrivă atât dansatori cât și spectatori.

SLOW FOX : plin de prestață și caracteristic stilului englezesc ; este dansul cu cea mai mare eleganță, grație și stil, impunând dansatorilor un simț al echilibrului și o tehnică a picioarelor ce trebuie bine stăpânite, toate acestea conferind impresia de plutire pe ring. Se dansează pe melodiile de mare strălucire ale stilului jazz lent - blues lansat de marii cântăreți Ella Fitzgerald și Louis Armstrong.

QUICKSTEP : cel mai energic dans standard, jucăuș și vioi, cu un ritm ascuțit dar, în același timp, ușor ca un fulg, emanând un farmec aparte. Figurile sunt dinamice pretinzând exercițiu și sincronizare.