

M
e
d
i
n
v
à

Dansa

Classes de dansa moderna (Tècnica Simonson) per a principiants i iniciats. Tècnica Simonson: Lynn Simonson, pedagoga del Dance Space de Nova York, creu i afirma que tothom pot aprendre a ballar, sense cap tipus de condició, ja sigui per l'edat o tipus de cos. Simonson va crear aquesta tècnica per no excloure a ningú pel seu físic. No tothom té el mateix cos, i per tant, no tots els exercicis son correctes per a tothom. L'estructura de la classe comença amb una seqüència d'exercicis per posar en funcionament el cos. Tot seguit treballarem tots els grups musculars, fins a arribar a una coreografia que va avançant segons els nivells.



