

Norentzat?

Sabel Dantza edo Ekialdeko Dantza, historia zaharra duen dantza estiloa probatu nahi duten pertsoneri zuzenduta dago.
15 urtetik aurrera.

¿Para quién?

La Danza del Vientre o Danza Oriental va dirigida a personas que quieran probar un estilo de danza con una historia antigua.
Edad mínima 15 años.

Onurak !!

- Sasoi fisikoa hobetu.
- Ongizate psikologiko eta fisikoa hobetu.
- Giharren potentzia eta zalutasuna hobetu.
- Herstura eta estresaren sintomak hobetu.

¡¡ Beneficios !!

- Mejora la condición física.
- Mejora el bienestar físico y psicológico.
- Mejora la potencia muscular y la flexibilidad.
- Favorece la disminución de niveles de ansiedad y estrés.

SABEL - DANTZA

ORDUTEGIA

Ostirala

19:00-20:20

HORARIO

Viernes

19:00-20:20



SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Sabeleko dantza Egipto, India... bezalako berrialdeetatik dator. Milaka urteko historia duen dantza da.

Sentsuala eta esanahiz betea mugimendu bakoitzean.

Introducción

La Danza del vientre tal proviene de lugares como Egipto, India.....
Es una danza con miles de años de historia.

Baile sensual y con significado en cada estilo. Baile de movimientos
ondulantes y con significado propio en cada movimiento....

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saiotetan puntuala izan.
3. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
4. Dantzatzeko oinetako egokiak eraman (gomazko zolarik EZ)
5. Dantzatzeko arropa eroso erabili.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
4. Llevar el calzado adecuado para bailar, (NO suelas de goma).
5. Usar ropa cómoda para bailar.

IKASTAROEN ANTOLAKUNTZA:

Erdi maila	Ostirala	19:00-20:20
------------	----------	-------------

¿COMO ESTAN ORGANIZADOS LOS CURSOS?:

Intermedio	Viernes	19:00-20:20
------------	---------	-------------