

Norentzat?

Sevillatik datorren dantza estilo hau ikasi edo hobetu nahi dutenentzat. Jai giroko dantza, alaia eta dinamikoa.

¿Para quién?

Las Sevillanas van dirigidas a todas aquellas personas que quieran aprender o perfeccionar este estilo de baile proveniente de Sevilla, como su nombre indica. Es un baile de carácter festivo, alegre y dinámico.

Onurak !!

- Koordinazioa hobetu.
- Ongizate psikologiko eta fisikoa hobetu.
- Giharren potentzia hobetu.
- Herstura eta stresaren sintomak lausotu.

¡¡ Beneficios !!

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

SEVILLANAK

ORDUTEGLIA

Hastapena	Ostirala	18:00-19:20
Erdi maila	Asteartea eta osteguna	20:00-20:50
Aurreratua	Asteartea eta osteguna	21:00-21:50

HORARIO

Iniciación	Viernes	18:00-19:20
Intermedio	Martes y jueves	20:00-20:50
Avanzado	Martes y jueves	21:00-21:50



SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Sevillanak, Andaluziako dantza, Sevillakoa hain zuzen ere, jai girokoa da.

Dantza alaia da, dinamikoa eta dibertigarria.

Ez da prestakuntza fisiko berezirik behar, dantzatzeko gogoak baino ez!.

Introducción

Las Sevillanas, baile proveniente de Andalucía, concretamente de Sevilla, como su nombre indica, es de carácter festivo.

Es una danza alegre, dinámica y divertida.

No se precisa de una preparación física específica para realizar esta actividad, más que ganas de bailar!

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:

Hastapena	Ostirala	18:00-19:20
Erdi maila	Asteartea eta Osteguna	20:00-20:50
Aurreratua	Asteartea eta Osteguna	21:00-21:50

¿COMO ESTAN ORGANIZADOS LOS CURSOS?:

Iniciación	Viernes	18:00-19:20
Intermedio	Martes y Jueves	20:00-20:50
Avanzado	Martes y Jueves	21:00-21:50