



BuQettens Mavedans

MANDAG KL. 16.30 – 19.30

Pris: kr. 350,00 for voksne hele perioden.

Hold 1 – begyndere kl. 16.30 – 18.00

Hold 2 – øvede kl. 18.00 – 19.30



At danse i BuQetten er ikke som at deltage på et aftenskolehold.

Vi har tid til at danse og snakke.

Det er jer, der bestemmer tempoet, det er ikke kun et spørgsmål om at lære koreografier.

Der findes ikke et gylden mål på en mavedanser. Der er plads til alle.

Store små, høje og lave, brede og smalle - alle kan lære at danse mavedans.

Medbring dit gode humør, noget tøj du kan bevæge dig i og et møntbælte (kan altid lånes af mig).

Du opdager muskler, du ikke anede, du havde.

Du får en god holdning.

Du arbejder med balance og grounding. Der arbejdes både med højre og venstre side af din krop.

Du får styrket din koordinering (som er vigtig for indlæring).

Det er godt for ryggen at danse.

Du kommer i kontakt med din feminine side af dig selv.

Underviser: Pia Falke Daimo, mobil 23 61 21 80

Sted: Kulturhuset BuQetten, Enghøjhuset, Hovedstien 8, 2650 Hvidovre