

Танець, рух, здоров'я!

Ми продовжуємо займатися дистанційно!

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень. Танцюйте, рухайтесь та будьте здоровими!!!

Пропонуємо переглянути корисні відео та запрошуємо поринути у світ ритму, танцю і краси:

- __Запальний Лінді Хоп (Бугі Вугі), презентація пар!

<https://www.youtube.com/watch?v=Bx743aah7o8>

- __Як правильно рахувати музику ча-ча-ча? На допомогу дітям та батькам ми записали метроном. Продуктивних всім вам домашніх тренувань! <https://www.youtube.com/watch?v=XRP8Wjbb3ew>

- Показовий виступ танцю Ча-ча-ча. Танцюють Марек Буреш та Анастасія Єрмоленко (Чехія)!

<https://www.youtube.com/watch?v=6V7aFIfWKic&list=RDSFxY7ZyQYcQ&index=40>

*Михайло Мацюк,
керівник хореографічного гуртка*