

## SALSATION FITNESS

### SALSATION FITNESS

Salsation to zajęcia taneczno-fitnessowe, które umożliwiają kształtowanie sylwetki, a jednocześnie poprawiają kondycję psychiczną. Istotą treningu jest wykonywanie ruchów odpowiadających różnym stylom tanecznym tak, aby przekazać treść danego utworu muzycznego i towarzyszące mu emocje. Mianem salsation (nazwa to połączenie dwóch słów: hiszpańskiego *salsa* i angielskiego *sensation*, które oznaczają: sos i uczucie; trening ten jest zatem mieszanką rytmów, w których ważne są emocje) określa się połączenie elementów tańca z ćwiczeniami. Pomysłodawcą tego treningu jest wenezuelski choreograf i tancerz — Alejandro Angulo. Ta forma aktywności (przeznaczona dla każdego) stanowi zestawienie elementów treningu funkcjonalnego i takich energetycznych stylów tanecznych jak na przykład salsa, samba czy flamenco. Salsation angażuje nie tylko ciało, ale i umysł (choreografie służą poprawie umiejętności radzenia sobie ze złymi emocjami). Najważniejsza jest dobra zabawa — przy okazji rozwijamy muzykalność, świadomość własnego ciała i pracujemy nad sprawnością fizyczną, bez nadmiernej rozbudowy masy mięśniowej.

Salsation to zajęcia dla osób, które chciałyby kilka razy w tygodniu poruszać się rekreacyjnie. Przed treningiem właściwym przeprowadza się rozgrzewkę izolowaną. Wykonuje się ćwiczenia rozgrzewające na każdą partię mięśni z osobna, zaczynając od górnych części ciała

Istotą zajęć salsation jest wykonywanie choreografii przygotowanej i zaprezentowanej przez instruktora w rytm dynamicznej muzyki (co sprawia, że w trakcie godziny możemy spalić około 500-850 kcal). Układ taneczny nie jest skomplikowany, nie wymaga również bardzo dobrej kondycji fizycznej czy uprzedniej znajomości figur tanecznych.

W czasie treningu poprzez kroki taneczne uczestnicy zajęć opowiadają historię (ruchy ciała odpowiadają treści utworu; chodzi o to, aby przekazać emocje poprzez ruch), co pozwala również odizolować się od spraw codziennych.

Każdy może uczestniczyć w zajęciach Salsation, nie ma ram wiekowych, ani przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach. Na zajęcia można dołączyć w każdym momencie, jak również nie dzielimy uczestników zajęć pod kątem zaawansowania tanecznego.

**TERMIN ZAJĘĆ: Wtorek godzina 15:40-16:40 - scena - poziom 1**



Zajęcia prowadzi **Anna Knefel** Licencjonowany Instruktor Salsation Fitness. Od zawsze związana ze sportem, trenowała od najmłodszych lat Karate (12 lat), tańczyła długo taniec towarzyski, była instruktorem Zumby przez 10 lat, później jako rehabilitant zaczęła zajmować się treningiem funkcjonalnym. Prowadzi od 12 lat zajęcia fitness we własnym klubie fit.com Lubartów. Dba o poprawę kondycji i zdrowia wszystkich uczestników swoich zajęć. Ponieważ stawia na trening funkcjonalny wybrała właśnie program Salsation Fitness, który nie tylko stawia na techniki tańca, muzykalność, lirykę utworu ale przede wszystkim na prawidłową postawę i zdrowe uczestników zajęć. Pełna energii i ciesząca się życiem, zawsze uśmiechnięta, to właśnie

nasza Ania, Instruktorka Salsation.

Kontakt: [aniaknefel@gmail.com](mailto:aniaknefel@gmail.com)