



FITNESS

ATUT

## AFRO FIT

Afro Fit to taneczny styl oparty na folklorze i kulturze afrykańskiej. Został stworzony na bazie ruchów i kobiecych tańców rytualnych, które powstały z obserwacji przyrody i kobiecego cyklu. Tańczy się go w różnych, kolorowych strojach, nie ma tu określonych zasad. Jest pełen energii i dynamiki, pozwala zatracić się w ruchu, wyrazić uczucia i wyrzucić z siebie negatywne emocje. To żywioł, pot, energia i radość.



Magdalena

Instruktor  
Fitness. Pasjonatka  
tańca zwłaszcza  
stylu Afro.

Ma on na celu rozluźnienie ciała lub zupełnie odwrotnie, czyli zwiększenie jego napięcia. Wykonujemy w nim ruchy wszystkimi częściami ciała, ale nie naraz. Musimy izolować górną część ciała, od dolnej i na odwrót. Afro dance zazwyczaj tańczony jest „miętko” - czyli na ugiętych kolanach. Charakterystyczne dla afrykańskiego tańczenia jest **swoboda ciała, naturalne ruchy, często podszyte pierwotnym erotyzmem**. Ruchy taneczne są pełne improwizacji, czasem powściągliwe, czasem obszerne i dynamiczne, np. luzie i szybkie wymachy rękami i nogami, szybkie wirowania, wysokie podskoki.

Kontakt:

[fitnessatut@wp.pl](mailto:fitnessatut@wp.pl)

Konarskiego 3, Warszawa

Tel:660599733

<http://www.facebook.com/FitnessATUT>

[www.atut.warszawa.pl](http://www.atut.warszawa.pl)