

Ples in rekreacija pripomoreta k boljšemu počutju, predvsem pa izboljšata telesno držo in kondicijo. Na urah se prepletajo različni plesni stili, podkrepljeni z vajami za moč, vzdržljivost in gibljivost. Ure so namenjene druženju, zabavi in psihični sprostitvi. Po plesni rekreaciji smo napolnjeni z energijo in pripravljeni na nove izzive. Na vsaki uri spoznamo nove korake, nove plesne stile, plešemo na moderno in evergreen glasbo.

Vaja zajema tudi natančno ogrevanje celega telesa, saj moramo poskrbeti za kondicijo, krepitev hrbtnih ter trebušnih mišic, naučimo se prave korake in elemente latino, standardnih in modernih plesov. Dotaknemo se tudi vaj za boljše sprejemanje svojega telesa, boljše samopodobo in poskrbimo za psihično sprostitev in pozitivno naravnost! Sprostimo napetosti v sebi, razgibamo svoje telo, sprostimo dušo in telo ob glasbi in enostavnih plesnih korakih z veliko dobre volje.

Na treningih se soočamo z lažjimi in težjimi prvinami in gibi, s prepletanjem tehnik in ritmov različnega nivoja, vse pa zlijemo v dovršeno plesno koreografijo mešanih plesnih zvrsti, kjer lahko plesalke izrazijo sebe in svoje bistvo. Seveda ne pozabimo tudi, da vse vaje, ki jih izvajamo vplivajo na oblikovanje našega telesa in telesno kondicijo

Podobno kot pri ostalih športih lahko tudi pri plesu stopnjujemo svojo vzdržljivost.