

TANZ-WORKOUT zu AFRO/KARIBISCHEN RHYTHMEN

Übungsleiter: **Jean Bernard Fontus** □
Zeit: **Mittwoch, 20.15 – 21.30 Uhr, Jahnschule, Jahnstr. 7**

Ein ganz besonderer Work-out !

Ein Work-out, wo die Vielfalt des haitianischen Tanzes zum Einsatz kommt. Getanzt wird zu afro-karibischen Rhythmen und Trommelklängen. **Urlaubsfeeling** ist garantiert. Dabei wird der Körper gezielt in Form gebracht!

Hoher Spassfaktor ! Je mehr Teilnehmer umso lustiger ist es. Das Wir-Gefühl wird gestärkt und gemeinsam steht das Durchhalten im Vordergrund.

Hoher Kalorienverbrauch ! In einer Stunde werden 300 – 400 cal abgebaut.

Wenn Du gerne deine Hüften schwingst, Freude am Tanzen hast und gerne mal etwas Neues ausprobieren möchtest, bist Du in diesem Übungsbetrieb genau richtig !!

Alle sind willkommen mitzumachen. Ich freue mich auf Euch !!



Jean Bernard Fontus

Tänzer und Choreograph
(www.jbf-dance.at)

Mit dem haitianischen Tanz ist er aufgewachsen. Neben einer fundierten Ballettausbildung und umfangreicher Erfahrung in Modern Dance wurde Fontus 2001 und 2003 haitianischer Meister in Mambo und Cha-cha-cha und 2012 zwei-facher Europameister in Show- und Bühnentanz mit einer Produktion aus dem haitianischen Tanz.