

Ballroom Fitness™

Sved på panden med Ballroom Fitness™ er en time fyldt med danseglæde, god musik og smil på læberne. Essensen i Ballroom Fitness™ er at blande dans og motion og med vægt på, at du lærer at danse - uden en dansepartner. Træningen er som en fitnessstime, hvor vi laver forskellige dansetrin, som jive, vals og quickstep, samtidig med, vi har det sjovt til god musik. Træningen foregår i træningstøj og træningssko - ikke i kjole/smoking og dansesko. Ballroom Fitness™ konceptet er udviklet af Swing-time og instruktøren, Julia, er uddannet herfra.

Af Covid-hensyn vil træningstimer med godt vejr blive afholdt udendørs.