

## **Мастер-класс по танцевальному степу прошел в спорткомплексе «Южный»**

30.11.2018

Бесплатный мастер-класс по направлению «Dance-Step» прошел в спортивном комплексе «Южный» в среду, 28 ноября. Тренер Алина Ватумова во время открытого урока презентовала свою новую программу занятий. Чем запомнился прошедший воркшоп, редакции газеты «Братеево» рассказали представители учреждения.

Направление «Dance-Step» представляет из себя симбиоз классической стэп-аэробики и ритмичных танцевальных движений. На занятии тренер и ученики использовали специальную платформу. Инструктор предложила участникам выполнить различные связки упражнений, которые способствуют эффективному жиросжиганию и похудению. Тренировка проходила под ритмичную музыку, придававшую спортсменам энергии.

«Подобное направление было впервые представлено в нашем комплексе. Танцевальный степ очень полезен, так как предполагает значительные кардионагрузки. Но при этом каждая связка выполняется на одном дыхании, потому что в программе используются хореографические элементы. Все участники мастер-класса остались довольны, планируют дальше заниматься и развиваться», - прокомментировала президент СК «Южный» Ирина Панфелова.

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7735157.html>

---

[Управа района Братеево](#)