

## Stage intensivo ballo/fitness dal 13 al 15 gennaio 2012 nel favoloso castello di Titignano (Orvieto).



**Venerdì 13:** arrivo nel pomeriggio o la sera. Check-in camere doppie o singole.

Ore 20:00, cenone nella sala del castello.

**Sabato 14:** colazione nel castello.

Ore 9,00/13,00 introduzione allo Zumba. Spiegazione della tecnica "Toning" e della dieta Zumba (dieta espressa 5 giorni). Passi di ballo: Reggaeton – Standing Twist – Cumbia – Basic sculpt and Tone Moves – Low Back – Hip Stretch - Curls.

Ore 13,30: snack nei giardini (tempo permettendo).

Ore 16,00: portamento – Tecnica – Stile nei balli: latinoamericani: salsa, cha-cha, bachata, cumbia.

Ore 20,00: grande cena nella sala del castello.



Segue serata ballo nella sala del fienile.

**Domenica 15:** colazione nel castello.

Ore 10,00/13,00 tecnica e portamento nelle figure salsa e bachata – Tecnica passi – Giri donna/uomo.

Pomeriggio rientro a Roma.



Abbigliamento: scarpe da ginnastica (suola liscia), pantaloni stretch, t-shirts. Portare asciugamano e bottiglia d'acqua.

La quota include: 2 pernottamenti con trattamento di mezza pensione, colazione a buffet e snack (frutta, panini e bevande), vino e acqua a volontà – stage intensivo di ballo.

**€ 240,00 a persona – Contattare Anjelica al 3473493525**