

Klassiek, jazz, modern, streetdance; alle dansstijlen in 1 workout!!  
RHYTHM, BODY & MIND!!

### **i-Move2dance**

Men zegt dat energie nooit meer verloren gaat wanneer deze eenmaal is opgewekt en in de wereld is logelaten! De energie kan alleen nog maar veranderen. Wanneer je die aanname volgt, kun je zeggen dat er geen begin en geen eind is aan een beweging. Ritme gaat altijd door.

Martine Silvana is allround danser, choreograaf en docent en bekend vanuit het verleden door haar presenter werk, maar ook de energie die ze stopte in het begin van het tijdperk fitness en aerobic, d.m.v. deelname aan diverse boards of advisors, die het VAK wilde professionaliseren.

Samen met Btissame Amadour, student aan de Hoge School voor de Kunst Amsterdam/dans ontwikkelde ze een nieuwe vorm van bewegen voor healthcentra. Voor instructeurs is het tegenwoordig schering en inslag om zogenaamde kant en klaar programma's aan te bieden. Prima natuurlijk, maar vaak gaat de creativiteit en het gevoel naar de groep toe verloren, want alles MOET binnen een bepaalde tijd afgewerkt worden. In haar eigen centrum start vanaf 7 februari voor de consument deze danstraining.

### **COMMUNICATIE**

Bewegen is in principe een internationale vorm van communicatie, waarin gevoelens zonder woorden tot uiting komen. Terwijl oude volken, zoals bijvoorbeeld de indianen, dans gebruikten om gevoelens tot uiting te brengen, wordt deze vorm van communicatie nauwelijks nog als zodanig gebruikt.

De groep moet de kans krijgen om gevoel tot uiting te brengen. De dagelijkse mentale en fysieke stress kan in de workout verwerkt worden.

### **COMPONENTEN**

In een i-Move2dance training zal de instructeur leren om de workout aan te passen aan datgene wat de groep beweegt. Indien de training frequent wordt gevolgd, zal de psychische stress door het ritme via het lichaam en de geest afgevoerd kunnen worden. Er zijn dus een aantal vaste componenten waar de instructeur vanuit gaat, maar dat kan veranderen indien de groep deelnemers daar reden voor geeft.

In principe zal de docent uitgaan van de opbouw, die in een normale workout wordt aangeboden, met warming up, cardio gedeelte, oefeningen gedeelte en cooldown, maar deze opbouw kan variëren. Er wordt gewerkt met technieken uit ALLE dansstijlen.

### **DOELSTELLING**

Het verbeteren van de BALANS tussen body and mind, zodat uitvoering van andere trainingen binnen een sportcentrum meer doel treffen. EN PLEZIER!

Start

Zaterdag 7 februari 12.30-13.30

Cursus van 8 trainingen

Kosten 80 euro voor totale cursus.

Info Martine Silvana 0650523566

[martine@silvanafitness.nl](mailto:martine@silvanafitness.nl)