

TONY IRVING

Dans och Träningskoncept



TONY IRVING
EXPERIENCE

Dance Yourself Fit

Tony har tagit fram ett danskoncept som fokuserar på att träna och utveckla 11 av kroppens viktiga egenskaper för att hålla sig i form: smidighet, balans, kroppssammansättning, kardiovaskulär uthållighet, koordination, flexibilitet, muskelstyrka, muskulär uthållighet, kraft, reaktionstid samt hastighet.

Träningkonceptet består av olika rörelser i ett enkelt och lätt gruppträningsprogram såsom locomotiverörelser ,non -lokomotiv rörelse samt manipulative rörelser

Träningsprogrammen är designade för att kunna implementeras i din klubb eller träningsanläggning. De kan med fördel användas för anställda på företag där fokus ligger på att utveckla välbefinnande på arbetsplatsen.

Följande koncept finns tillgängliga:

FLOOR BARRE:

Ett helkroppspass där vi kombinerar rörelser från yoga, Tai Chi och balett. Här fokuserar vi på enkla effektiva rörelser i kroppens olika leder.

LATIN FUSION:

SaRuSa: Samba, Rumba & Salsa koreografi med fokus på midja, höfter, rumpa och ben. Ett fartfyllt danspass där du har roligt samtidigt som du tränar både kropp och knopp.

CUBAN HEAT:

En kombination av afrikanska och kubanska danser med fokus på överkropp och flexibilitet. Här tränar vi hjärtat samtidigt som vi har kul!

DANCE FEVER:

DISCO FEVER:

En klass med medelhög intensitet. Klassisk aerobics till 70-tals musik. Dansa dig själv i form eller fortsatt dansa hela livet!

BROADWAY FEVER:

Det är dags för show! Vi dansar delar av Broadways mest klassiska koreografier. Allt handlar om Broadway och här kliver vi ut ur vår komfortzon samtidigt som vi försöker hitta vår inre showman med stora, djärva och vackra rörelser.



TONY IRVING EXPERIENCE

För bokning och kontakt:
tove@promotormedia.se

För mer info om Tony Irving:
www.tonyirving.se