

跳莎莎舞KEEPFIT

跳莎莎舞KEEP FIT



▲ 導師毛偉銘及彭玉玲示範表演

莎莎舞(Salsa)是屬於拉丁舞的一種，基本步像冧巴舞、花式似牛仔及喳喳，舞者很多時扭動臀部，由男士帶動女士旋轉；音樂以四拍為主，無論是節奏快或慢均可。舞者可透過舞步抒發內心感情，展示魅力，並可跳出個人風格。經常練習不但能消耗熱量及脂肪，亦有助改善體型，是年青人所愛好的一種社交活動。本會將於二月二十四日（星期四）晚上八時十五分開辦新班，逢星期四上課，全期八課，收費港幣四百八十元。

其他舞蹈班如「爵士舞」、「排排舞」、「社交舞」、「集體舞」及「芭蕾舞」等亦有定期開辦，詳情請致電2577 5367 或 2577 6932查詢。