Título:

Autor:

Precio: $355.00

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480199599

El hip hop es una cultura, una forma de vida que como tal se expresa en todas sus facetas: el lenguaje, la ropa, la música, la danza, la forma de relacionarse, etc.
En los últimos años la cultura hip hop ha ido ganando popularidad tanto desde el punto de vista artístico -con numerosos practicantes en las escuelas de baile, eventos de promoción y competición- como desde el punto de vista del fitness y de la salud con su presencia, cada vez mayor, en los programas de los centros de fitness.

En este manual se presentan todos los elementos que son necesarios conocer para desarrollar una sesión de hip hop en el mundo del fitness: las distintas partes de las sesión, el nivel de los participantes, el uso de la música, los mensajes que son imprescindibles emitir durante la clase, la coreografía y, las actitudes y formas correctas para ser un buen monitor de hip hop y funk.

El CD que acompaña el libro contiene la música para las sesiones.