

## CONTEÚDO DAS AULAS

\*As aulas do curso de **DANÇA FLAMENCA** consistem em:

- Pré aquecimento do corpo.
- Aquecimento e exercícios de braços e mãos.
- Exercícios na técnica de posição e controle do corpo.
- Técnica de pés para trabalhar a coordenação, força, velocidade e nuances do zapateado para um bom uso posterior na dança.
- Coreografia: **CAÑA**.

\*As aulas do curso de **CASTANHOLAS** consistem em:

- Aquecimento.
- Exercícios para trabalhar um bom posicionamento, uso, técnica (velocidade e força) e digitação correta do toque das castanholas.
- Exercícios de coordenação de castanholas e zapateado para aprender uma boa dissociação de ritmo e corpo ao mesmo tempo.