

Afrolive

1 är en nybörjar kurs och 2 är en fortsättnings kurs.

I denna dansklass används riktiga afrikanska trummor live vilket ger härliga rytmer.

Koreografin är enkel med stora fria rörelser. Du får konditionsträning och ökar rörligheten i leder samt stärker hela kroppen med energin från de kraftfulla trummorna.