Fit door Essentrics

Vanaf zaterdag 10 september starten alle lessen weer bij Dizzy Dance. De lessen peuter- en kleuterdans, Dance for kids, Boysclass, Modern Jazz en Hiphop zijn bij de meeste mensen in Venray algemeen bekend. Dat Dizzy Dance ook lessen Essentrics verzorgd is minder bekend.

Essentrics is een kracht- en stretchprogramma voor het hele lichaam. De workout is ontwikkeld door Miranda Esmonde-White, voormalig ballerina bij het Canadese Nationale Ballet. Zij ontwikkelde de workout met als doel sterk en slank blijven en het voorkomen en genezen van blessures. Wilma Keijzers was een van de eerste die in Nederland begon met de Essentrics-opleiding. “Als dansdocent moet ik sterk, fit en lenig blijven”, aldus Wilma, “en was ik altijd op zoek naar de juiste manier om mijn lichaam te trainen naast alle lessen die ik geef. Deze training heb ik in Essentrics gevonden.”
De kracht- en stretchoefeningen zorgen voor een sterk en soepel lichaam. Het helpt blessures voorkomen en op momenten dat er blessures zijn kunnen de oefeningen je helpen om sneller te herstellen. Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met stijven spieren, minder beweeglijkheid of blessures. Door een slechte houding (vaak zitten we ineengedoken achter ons bureau of onze laptop), krijgen mensen vaak last van nek, rug en schouders. Tijdens de lessen Essentrics wordt hier veel aandacht aan besteed door de spieren van je romp, schouders en nek te verlengen en te versterken. Na de les hebben de meeste mensen echt het gevoel dat ze langer zijn geworden, dat nek en schouders ontspannen voelen en dat de houding verbetert.
In het Essentrics-programma worden na de warming up kracht-, houding- en stretchoefeningen afgewisseld in een heerlijke continu doorlopende workout op muziek. De oefeningen zijn intensief maar makkelijk te volgen en er wordt veel aandacht besteed aan het corrigeren en goed uitvoeren van de oefeningen voor een optimaal resultaat.

Op **dinsdagavond 20 en 27 september van 19.30-20.30 uur en woensdagochtend 21 en 28 september van 9.00-10.00 uur**
zijn er 2 open lessen voor iedereen die meer over Essentrics wil weten en ervaren.

Op vrijdag 23 september starten we een cursus Essentrics Release & Restore.
Tijdens de Essentrics-les Release & Restore (ontspan & herstel) werk je in een lager tempo en met een lagere intensiteit om geleidelijk aan kracht op te bouwen, (chronische) pijn te verlichten en te werken aan mobiliteit door het losmaken van stijve gewrichten.
De les is ontwikkeld voor ouderen, mensen die een lange tijd niet hebben bewogen en mensen die herstellende zijn van een blessure.
De les is ook zeer geschikt voor mensen die last hebben van artritis, frozen shoulder etc. **De cursus van 5 lessen voor € 25,00 start op vrijdag 23 september van 10.00-11.00 uur.**

Meer informatie over de lessen Essentrics of alle andere lessen bij Dizzy Dance kun je terug vinden op www.dizzydance.nl.
Voor een proefles kun je je aanmelden via info@dizzydance.nl