

Årets DansParty

Med gästledare från **The House Fitness!** **Förboka redan nu!**

Schlagerpuls 10.00 EN KAVALKAD AV MELODIFESTIVALENS HÄRLIGA LÅTAR – ALLT I ETT OCH SAMMA PASS!

Här finns egentligen bara ett ord för att förklara det här passet... DANSGLÄDJE! Det här passet proppar vi fullt med massor med sköna schlagerlåtar, nya som gamla godingar! Vill du svängA runt och träna till sköna schlagerlåtar? Vara Carola för en dag? Träna upp dina muskler och samtidigt göra det på ett otroligt roligt sätt? Då har du hittat helt rätt! Med låtar som bland andra Fångad av en stormvind, Bra vibrationer och Blame it on the disco hittar vi den rätta stämningen på passet. Det här är party rakt igenom! Välkommen in i Mello-febern! Fokus kondition!



Buggaloo 11.00 FÖR FÖRSTA GÅNGEN I SVERIGE – BUGGA UTAN PARTNER TILL UNDERBAR BUGGMUSIK!

Vill du bugga, men ha chansen att göra det utan partner? Grattis, då har du hittat helt rätt! För första gången i Sverige lanseras detta fitnesspass. Här tränar du till underbar buggmusik, gör roliga stegkombinationer samtidigt som du svertas och gör av med mängder med kalorier. Kondition är ett av nyckelorden i Buggaloo. På fitnesspasset Buggaloo lär vi ut steg och koreografier som även kan användas när man dansar bugg som pardans. Fokus kondition!

Shake & Drum 12.00

Ett av The House Fitness populäraste pass har blivit Shake & Drum för dess unika tempo och fighting spirit. Vi trummar med pinnarna genom hela passet och tränar till sköna och maffiga rytmer. Armar och överkropp utmanas hela tiden på ett unikt och roligt sätt. Pulsen höjs och detta pass är både konditions-krävande och utmanande. Det här är killarnas favoritpass! Välkomna till ett pass fullt med tuff och riktigt KUL träning! Fokus styrka, kondition!

