

# Frigörande DANS i motionsformat



*”Man mår så bra efter att ha dansat Free Power Dance för man får utlopp för alla känslor som man samlat på sig under dagen.”*

TID: 1 timme.  
PRIS: 495 kr.  
PLATS: Sturebadet, [www.sturebadet.se](http://www.sturebadet.se)

**Free Power Dance** kan beskrivas som koreograferad modern dans som utförs i grupp tillsammans med en instruktör. Det är en frigörande och svettig motionsform, som får dig att slappna av och släppa ut eventuella inre aggressioner.

Dansformen har hämtat sin inspiration från Gabrielle Roths "Five Rythms" där man dansar till fem olika rytmer; flöde, kraft, trans, lyrisk och stillhet. Varje rytm har en speciell attityd och stämning. Under passet vägleds man genom de fem olika rytterna.

Den inledande rytmen, flöde, fokuserar på att värma upp kroppen och förbereda den på träning. Passet går sedan över i kraft med kampsportsinspirerande rörelser och betoning på styrka. Det hela avslutas med rytmen stillhet som innehåller stretch och mjuka rörelser med lägre puls. Andning och frihet är centrala begrepp inom Free Power Dance.

– Man mår så bra efter att ha dansat Free Power Dance för att man får utlopp för alla känslor som man samlat på sig under dagen, säger Sol Schmitz, instruktör på Sturebadet.

Free Power Dance passar alla, speciellt kvinnor som gillar att röra på höfterna.

Passet innehåller nämligen en hel del skakande och salsaliknade övningar. □