



舞出 s 曲線 熱情騷莎

DanceFit: Cardio-Salsa Sizzler



【產品內容】

規 格：DVD 單片
片 長：55 分鐘
級 數：普遍級
產 編：WD-1079

【DVD 規格】

發 音：中文(配音)/英文
字 幕：中文(繁體)
音 效：Stereo.

【產品介紹】

《舞出 s 曲線 DanceFit》

全系列由獲獎無數的舞蹈設計家卡爾波索 Cal Pozo 監製，他不僅是百老匯專業舞者，更是美國最享譽盛名的健身教練。整套舞蹈健身訓練課程，從暖身運動、主要教學到緩和運動，都經過完整的精心設計，是入門國際標準舞，或是想要擁有舞者明星般身材的最佳寶典。

曼妙舞姿、舞出美麗，雕塑曲線、展現自信

本系列共分為三大類，包含騷莎熱舞、腹部與腿部速成鍛鍊法、拉丁舞與復古舞步混合。透過卡爾波索的舞蹈動作設計安排，完整揭露舞者的美麗祕密，讓你學習舞蹈的同時更能雕塑完美身型；隨著呼吸律動釋放歡愉能量，扭腰擺臀舞出性感曲線，減肥塑身流汗排毒，舞出健康、美麗與活力!!!

熱情騷莎-Salsa Sizzler

本片為有氧舞蹈健身課程，由 Lisa Wheeler 教學基本舞步，結合狂野熱情的騷莎舞、融合多明尼加舞的輕快活潑，每段 10 分鐘的舞蹈課程，就能達到燃燒卡路里、強化心血管的功能，增進線條美感雕塑像國標舞者一樣美麗的身形。

- ★律動暖身 ★火辣騷莎 ★恰恰
- ★多名尼哥舞 ★森巴 ★倫巴/緩和

特別收錄:

- ★舞蹈示範、雙人舞基本步示範