Tańce

Zajęcia skierowane są dla studentów, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z tańcem, jak i dla tych, którzy pragną pod okiem fachowców doskonalić swoje umiejętności taneczne. Studenci uwielbiający taniec i chcący się rozwijać w tym kierunku oraz Ci, którzy nic o tańcu nie wiedzą powinni zapisać się na tę formę zajęć. Taniec poprawia koordynację ruchów, wzmacniają odporność oraz przeciwdziałają depresji. Działa na emocje, wzbudza odczucia, kształtuje nastrój. Przynosi korzyści dla układu mięśniowego oraz krwionośnego. Pomaga w nawiązywaniu kontaktów towarzyskich, przez co zmniejsza poczucie samotności.

Wymagania: strój sportowy, buty na halę.