

北京好钢管舞培训专业钢管舞健身教练培训舞蹈学校

产品名称	北京好钢管舞培训专业钢管舞健身教练培训舞蹈学校
公司名称	北京褙舞舞蹈培训学校
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京朝阳农光南里一号龙辉大厦805
联系电话	01063487127 13426295972

产品详情

其实，钢管舞是一种全身得到锻炼的运动，但最主要的是腹肌、臀部和手臂肌肉。因为比如在你围着钢管回旋身体时，必须收紧腹部肌肉才能完成各种动作。只要一放松，重心马上就往下掉。钢管舞也会练到臀部肌肉，爬管子时就像孩童时的游戏，臀部内侧也会慢慢地变得更紧实浑圆。钢管舞靠手臂的肌肉动作，更是打破所有“塑身”的纪录，集合了全身的力气。

钢管舞这种舞蹈已成为名人宝贝中非常流行的一种健身时尚。象娜塔利-波特曼、卡门-伊雷察和凯特-摩斯等性感女星，都已经加入到钢管舞的舞者行列，以求保持自己的身材苗条。这确实是一项能增强柔韧性并能减肥的好运动，钢管舞已成为最新的时尚运动，钢管舞已经取代皮拉提斯或瑜伽课程，成为新的热潮，这种向脱衣舞娘借镜的舞蹈，不但锻炼教人神魂颠倒，同时还能雕塑魔鬼身材。钢管舞蹈表演分类~

1. 纯钢管舞，是指舞艺高强的舞者以表演钢管技巧为主的舞蹈。
2. 风情钢管舞，顾名思义，是指舞者以钢管作为辅助道具表演的舞蹈，更多展现女人妩媚风情。风情钢管舞和纯钢管舞有时差别并不大，因为跳钢管舞的舞者都是表演钢管多一些技巧动作，就是纯钢管舞；多一些杆下的风情舞蹈动作，就是风情钢管舞。当然还有肚皮舞风格的，爵士风格的，拉丁风格的钢管舞表演。

可随着时间的推移，钢管舞在减肥塑身、提升女性魅力等领域的价值也得到了一定程度的开发：舞蹈中扭腰、踢腿、下蹲等动作，可有效改善腰部、臀部、小腿及大腿等部位的肌肉，以完美女性曲线。

北京褙舞全体同仁充满自信，提供给我们的学员中国专业钢管舞培训学校资深教练,顶尖设备,舒适环境,

乘车路线：23路457路,57路,637路,715路

在马圈下车即到或122路, 29路, 434路, 457路, 638路, 674路, 750路, 800路, 957路
广渠门下车即是, 或乘坐地铁十号线双井站下车向西200米步行3-5分钟即到。

学校网址: <http://www.ggd5.com/> <http://www.bjdiwu.com/>

客服电话:13426295972 咨询qq: 1119495035

详细地址: 北京市朝阳区农光南里1号龙辉大厦805

乘车路线: 地铁十号线劲松地铁c口往南200米即到 地铁十号线潘家园地铁a口往北230米即到

公交线路: 特8内.特8内快.99路.214路.300内环.300快内.368路.846路.848路.954路.976路.998路到潘家园桥北
下车往北100米即到。

特3路.29路.41路.52路.457路.535路.541路.561路.601路.637路.683路.687路到劲松桥东下车往南200即到。

28路.运通107路.214路.638路.974路夜班到劲松桥南下车即是。