

Curs de 'Summer fit' a Alpicat amb Eva Espejo de 'Top Dance'

JOANNA MASIP

@JoannaMasip

Lleida



L'exconcurstant del programa d'Antena 3 *Top Dance* Eva Espejo oferirà activitats amb ritme, però també de relax en un curset anomenat *Summer fit* a Alpicat, la seva població natal. Segons explica la ballarina, aquestes activitats estan adaptades a tots els públics per gaudir d'un estiu diferent i divertit mentre que, a la vegada, els participants es fiquen en forma. Es tracta d'una iniciativa per fomentar la vida sana a Lleida i per donar a conèixer que tothom pot aprendre a ballar.



FOTO: Tony Alcántara / La ballarina lleidatana Eva Espejo

Pel que fa a les activitats, s'impartiran a les piscines del municipi i tindran una hora de durada, de les 20.30 a les 21.30 hores. Di-

lluns serà el moment d'aprendre i moure el cos amb zumba, una modalitat esportiva que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les sessions continuaran el dimarts amb un ritme més pausat, el protagonista del dia serà el ioga relax. El dimecres, els participants podran iniciar-se en els passos bàsics dels balls llatins com la salsa, el merengue i la bachata, sense parella. Les activitats acabaran el dijous a ritme de mambo, dansa del ventre i rumba, serà una iniciació per descobrir els balls del món.

Totes aquelles persones que hi estiguin interessades hauran d'inscriure's a les piscines d'Alpicat. El curset començarà el proper dilluns 8 fins el 18 d'agost.