**Занятия танцами**

Когда вы последний раз танцевали? Помните? Согласитесь, что когда играет любимая музыка, вы непроизвольно начинаете двигаться в такт независимо от того, где вы находитесь, поднимая настроение себе и окружающим. Для многих танцы означают не только один из способов развлечься, но и колоссальный труд, то, чем они живут, выражая тем самым свои чувства и эмоции.

В наше время открывается огромное множество различных танцевальных школ и студий, так как **занятия танцами** обрели большую популярность. Наша школа танца «Небо» предоставляет широкий спектр танцевальных направлений: от страстной и чувственной латины до энергичных клубных танцев. С нами вы можете танцевать просто для себя, а если чувствуете, что этого мало, то наши квалифицированные специалисты всегда готовы передать свой профессиональный опыт и подготовить вас к более серьезному танцевальному пути. Тогда уж запаситесь терпением и следуйте всем советам и наставлениям преподавателя.

**Занятия танцами** – не только интересно, но и полезно

Определившись с направлением, вам необходимо продумать подходящую форму одежды и обувь на **занятия танцами**. Для этого не помешает посоветоваться с преподавателем, что необходимо приобрести, он подскажет, исходя из личного опыта. На данный момент существуют специализированные магазины с большим ассортиментом танцевальной одежды.

Бесспорно, что танцы оказывают положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние человека. Даже если чувствуется легкая усталость, то это приятные ощущения. **Занятия танцами** обладают явными преимуществами:

1. Танцы полезны для людей с сидячим образом жизни – разрабатывают мышцы, подтягивают, разрабатывают дыхание и красивую осанку, улучшает координацию движений.
2. Танцуя, вы совершенствуетесь и самовыражаетесь через движения, погружаетесь в новый мир ощущений и эмоций.
3. Выполнение определенных танцевальных движений способствует активизации работы мозга, высокой концентрации и визуальной памяти.
4. **Занятия танцами** сжигают лишние калории. Чем интенсивнее и быстрее танец, тем больше пользы для вашей фигуры.

Танцу все возрасты покорны

Существует миф, что начинать ходить на танцы нужно только с раннего детства, иначе позднее уже ничего невозможно добиться. На самом деле это не так. В любом возрасте можно начинать танцевать. Конечно же, в более раннем возрасте постигать это нелегкое дело проще, чем взрослому человеку, однако, все зависит от вашего желания и стремления. Главное – определиться с целью.

Если для вас вовсе необязательно танцевать профессионально и участвовать в выступлениях и конкурсах, то нет проблем для беспокойства. В любой удобный для вас момент можно начать **занятия танцами**. Задача преподавателя – грамотно подобрать для каждого клиента правильную нагрузку и подарить заряд положительных эмоций.

Но если вы убеждены, что из вашего ребенка получится профессиональный танцор, то не тратьте время на раздумья – скорее приходите в нашу школу танца «NEBO», и ваши мечты легко воплотятся в реальность.

Мы поможем приобрести новых друзей и единомышленников, вы или ваш ребенок забудете о стеснительности и комплексах, станете уверенными в себе и более раскрепощенными. Просторные и уютные помещения, отличная музыка и наш опытный и дружелюбный коллектив – все это и многое другое ждет вас в школе танца «Небо».