

sport x cruzeiro

1986 La Puerta Negra / Lançado La puertas Negras (1988) - IMDb.

Lapuertta Negra

- lmdb

título

</div>

O que o treinador de spins tem a dizer sobre a técnica de spins n

o Brasil?

No mundo do dancehall e do hip-hop, o spins é uma técnica de

dança popular e desafiadora. Mas o que o treinador de spins tem a dizer sob

re essa técnica no Brasil?

Conforme o treinador de spins e coreógrafo brasileiro, João S

ilva, "spins é uma técnica que exige muita prática e habilid

ade". Ele continua: "é importante aquecer bem antes de come

çar a praticar spins e lembrar de se alongar após a prática para evitar

lesões."

Além disso, o treinador de spins, Bruno Santos, destaca a import

ância de manter a postura certa durante a execu

ção de spins. "é fundamental manter a coluna direita e os bra

ços esticados para mante

er o equil

íbrio", diz ele. "Além disso, é importante pra

cticar a técnica com música, a fim de se familiarizar com o ritmo e a s

incronia."

No geral, o treinador de spins no Brasil recomenda que os dan

çar os comecem com spins básicos e vão progredindo medida que ganha

m confian

ça e habilidade. E o custo de uma aula particular de spins no Bras

il varia de R\$ 50 a R\$ 100, dependendo da localiza

ção do treinador.

Tabela: Pre

ços de aulas particulares de spins no Brasil

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>

</thead>