Танцы – лучший способ для людей любого возраста поддерживать себя в форме. Это одно из тех доступных удовольствий, способное раскрасить монотонную жизнь и улучшить здоровье – не только физическое, но и психоэмоциональное.

Танцы полезны не только для тела, но и для ума. Доказано, что танцы помогают развить сообразительность (способность за секунды принимать решения), если танцевать так, как подсказывает сердце, импровизируя. И даже заучивание движений – полезная тренировка для мозгов, которая стимулирует его активность.

 Любой танец, не важно, в каком стиле – это уже колоссальная работа над собой. Все виды танцев эффективны и полезны для здоровья, главное выбрать то, что будет по душе.

Ребята, каникулы получились затяжные, и чтобы вы не забыли движения ранее, можете перейти по ссылке для повторения танца. Или можете пригласить друзей и разучить движения с ними.

<https://youtu.be/j5Y9QeZN9k8>