

## INDICE

<i>Attività fisica aerobica</i> .....	<i>pag. 4</i>
<i>La danza</i> .....	<i>pag. 5</i>
<i>Il fitness</i> .....	<i>pag. 5</i>
<i>DanzaFitness</i> .....	<i>pag. 6</i>
<i>Benefici DanzaFitness</i> .....	<i>pag. 7</i>
<i>Salute Fisica</i> .....	<i>pag. 7</i>
<i>Salute emozionale</i> .....	<i>pag. 8</i>
<i>Salute sociale</i> .....	<i>pag. 9</i>
<i>Salute intellettuale</i> .....	<i>pag. 10</i>
<i>Come organizzare la lezione</i> .....	<i>pag. 11</i>
<i>Scelta della musica</i> .....	<i>pag. 11</i>
<i>Scomposizione del brano</i> .....	<i>pag. 11</i>
<i>Coreografia</i> .....	<i>pag. 12</i>
<i>Sessione DanzaFitness</i> .....	<i>Pag. 12</i>
<i>Suggerimenti</i> .....	<i>pag. 13</i>
<i>Esempio di lezione</i> .....	<i>pag. 14</i>

### *Sezione tecnica*

<i>Definizioni musicali</i> .....	<i>pag. 16</i>
<i>Merengue</i> .....	<i>pag. 18</i>
<i>Salsa</i> .....	<i>pag. 23</i>
<i>Bachata</i> .....	<i>pag. 30</i>
<i>Reggaeton</i> .....	<i>pag. 36</i>
<i>Cumbia</i> .....	<i>Pag. 41</i>
<i>Calypso</i> .....	<i>Pag. 44</i>
<i>Cha cha cha</i> .....	<i>pag. 47</i>
<i>Samba</i> .....	<i>Pag. 52</i>