

10.10.2005 (AEROBICA BASE)

1

DX - 3 PASSI AVANTI + KNE-UP + SQUAT LAT. (SX) ] 8

SX - 3 PASSI DIETRO + KNE-UP + SQUAT LAT. (DX) ] 8

DX - GRAP VINE + LUNGES LAT. (SX-DX) ] 8

SX - GRAP VINE + LUNGES LAT. (DX-SX) ] 8

TOT. 32

2

DX - 2 V STEP TURN ] 8 (IL GIRO È NELLA DIREZIONE DEL 1° PASSO)

SX - 2 V STEP TURN ] 8

DX - PASSO MAMBO : AVANTI - LAT. - DIETRO - LAT. ] 8

DX - CHASSÉ AVANTI (LEGG. INDIAG.)

SX - PIVOT/MAMBO (1/2 PIVOT MAMBO TIPO MAMBO) ] 8

SX - CHASSÉ AV. (FRONTE OPPOSTO)

DX - PIVOT-MAMBO (TORNO FRONTALE)

TOT. 32

RIPETO TUTTO A SX.

DX + SX TOT. 128