

# O O bet365

Estados legais incluem Arizona, Colorado, Illinois (Indiana), Iowa de

Kansas

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: "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 execução de spins. "é

fundamental manter a coluna direita e os braços esticados para mante

er o equilíbrio", 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

os comecem com spins básicos e vão progredindo medida que ganha

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

il varia de R\$ 50 a R\$ 100, dependendo da localização e da experi

ência do treinador.

Tabela: Preços de aulas particulares de spins no Brasil

;

Cidade

Preço (R\$)

São Paulo

80-100

Rio de Janeiro

60-80

Belo Horizonte

50-70