

Treinar como uma Bailarina

Description

[Aulas com a Australiana Louisa Paterson](#)

Aqui vai uma dica para as leitoras que estão sofrendo com o confinamento e procurando como fazer alguma atividade física. Confesso que até eu mesmo já arrisquei seguir desajeitadamente os treinos da Louisa Paterson. Foi puxado, até mesmo constrangedor em alguns momentos. Os homens que nunca praticaram *ballet*, mesmo que já tenham feito sua nataçãozinha (que não deixa de ser o *ballet* dentro d'água; disse isso a uma bailarina que treinava comigo e ela achou graça, ainda que a afirmação tenha seu fundo de verdade), não conseguirão nem sonhar com os movimentos precisos e expansivos da aula de Paterson, mas tenho certeza que o grupo feminino vai ter mais facilidade em render com as atividades propostas pela dançarina. O aquecimento de cardio de Paterson pode ser seguido pelas aulas de *ballet fitness* do professor Leandro Branco da BT. Aproveitem e bom treino. Os homens que, como Léo Jaime, gostam de *ballet*, não devem perder também.















[BalletFitness com o prof Leandro Branco](#)

Category

1. Leandro Branco
2. Louisa Paterson

Date Created

2020/05/31

Author

kikopedrosa