



SH'ВAM 42

МУЗЫКА

1. РАЗМИНКА
2. NRG
3. JAZZ
4. INTENSE
5. HIPS
6. THROWBACK
7. HYPED
8. CHILL
9. K-POP
10. GROOVES
11. PEAK
12. ЗАМИНКА

Les Mills предоставляет сертифицированным инструкторам уникальные, содержательные материалы для изучения новых релизов и ведения тренировок в лицензированных клубах Les Mills. Материалы предназначены только для индивидуального пользования. Копирование, выкладывание в свободный доступ или распространение этих файлов в сети Интернет, а также продажа материалов Les Mills третьим лицам является незаконной и признается воровством у компании Les Mills, ее дистрибьюторов и других инструкторов. Совершение любых из перечисленных выше действий влечет за собой серьезные последствия, включая судебные иски, а также временное или постоянное прекращение действия лицензии Les Mills. Спасибо за сотрудничество!



МУЗЫКА

- 01

**Real Love x Sunchyme
VIP Mash-Up** (3:43)

Clean Bandit & Dario G feat. Jess Glynne

© 2020 Warner Music UK Limited.
Written by: Patterson, Laird-Clowes, Chatto, Rosser, S. Spencer, Barnett, Harvey, P. Spencer, Boardman, Tighe, Glynne, Blanchard, Gabriel
- 02

Shut Up! (4:51)

JessB

© 2020 JessB.
Written by: Bourke, Weernink
- 03

Lose Control (2:47)

Meduza, Becky Hill & Goodboys

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Hill, De Gregorio, Giani, Vitale, Manning, Grimmett
- 04

Take Ü There (3:29)

Jack Ü, Skrillex, Diplo feat. Kieza

© 2015 Atlantic Recording Corporation for the US and WEA International for the world outside the United States. A Warner Music Group Company.
Written by: Ellestad, Pentz, Moore
- 05

Anything You Want (2:44)

Tilde Key

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: McCarthy, Tilde Key, Tyson
- 06

Queen of the Night (3:13)

Whitney Houston

© 1992 Arista Records LLC.
Written by: Houston, Reid, Edmonds, Simmons
- 07

Aprieta (4:08)

Incunabula

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Latin Deejays
- 08

sadder badder cooler (2:51)

Tove Lo

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Anderfjard, Max, Nilsson
- 09

How You Like That (2:59)

Blackpink

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Park

- 10

Return of the Mack (3:16)

Mark Morrison, Bad Royale

© 2020 MackLife Records / So, Let's Talk Ltd.
Written by: Morisson
- 11

Killed Me With Love (3:17)

Jack Wins

© 2020 SpinninRecords.com.
Written by: Adam, Triana
- 12

What's Love Go To Do With It (3:28)

Kygo, Tina Turner

© 2020 Kygo AS under exclusive license to Sony Music International Ltd.
Written by: Britten, Lyle



SH’BAM 42



Слева направо: Бьянка Икинофо, Грейс Стивенс, Джейс Аго

Ретро-релиз SH’BAM 42 поможет устроить вечернику прямо в спортивном зале. Микс современных и уже ставших классикой треков никого не оставит в стороне, петь будут все! Фавориты любой вечеринки *Queen of the Night*, *Return of the Mack* и *What’s Love Got To Do With It* заставят каждого обратиться к своей внутренней диве танца и караоке. А треки *How You Like That* и *sadder badder cooler* объявят конкурс современного танца.

Релиз SH’BAM 42 подарит вам 45 минут хорошего настроения, обильного пота и незабываемого веселья. Музыка поможет подняться ввысь, а движения дадут свободу и выпустят на волю внутреннюю танцовщицу. К концу занятия вы захотите повторить его снова!

СОСТАВИТЕЛИ

Креативный директор — Джеки Миллс

Худ. руководитель — Кайли Гейтс

Хореографы — Кора Филипс, Бьянка Икинофо

Технические консультанты — Эндрю Ньюмарч

Координатор запуска программ — Эмбер Путни

ВЕДУЩИЕ

Грейс Стивенс (Новая Зеландия) — инструктор/ведущая программ SH’BAM и BORN TO MOVE.

Учится и проживает в Окленде, профессиональная танцовщица.

Джейс Аго (Новая Зеландия) — тренер/инструктор/ведущий программ BODYJAM, SH’BAM и BODYBALANCE. Живет в Окленде.

Бьянка Икинофо (Новая Зеландия) получила несколько наград, как исполнительница стилей Urban и Hip-Hop. Много работала в разных странах, а также участвовала в программах на телевидении и снималась в рекламе. Бьянка — хореограф программ BODYJAM и SH’BAM. Живет в Окленде.



ЭКСПРЕСС-ФОРМАТ

30-ти минутный формат

Трек 1	Разминка
Трек 2	NRG
Трек 3	Jazz
Трек 4	Intense
Трек 5	Hips
Трек 6	Throwback
Трек 7	Hyped
Трек 8	Chill
Время	27:46

В этом релизе представлен новый формат 30-ти минутной тренировки.

СИМВОЛЫ

B up	Нарастание звука	НМ	На месте
Intro	Вступление	сч	счет
Л	Левый/ая	П	Правый/ая
Instr	Инструментал. часть	Outro	Последние аккорды трека
В/Н	Вперед и назад	Мин	Минуты
Р/Б	Руки на бедрах	Н/Г	Над головой
	Просмотр		

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Расскажите нам, что думаете о новом релизе, на сайте <http://www.lesmills.com/release-feedback>

КАК ВЫБИРАТЬ ТРЕКИ

- В 45-ти минутный формат обязательно включайте разминку и заминку. Также рекомендуем использовать кардиотреки 4, 7 и 11. Чередуйте стили и эмоции.
- Обычно трек 5 посвящен бедрам, так что делаем на них акцент и в этот раз.

В остальном, вы сами продумываете и komponуете тренировку, но не забывайте о следующем:

- Используете ли вы разные стили? Например, латину, джаз, стрит?
- Хорошо ли подобрана музыка? В программе должны быть и современные, и олд-скул хиты, мужской и женский вокал, т.п.
- Хорошо ли выстроена структура тренировки? Лучше не ставить подряд несколько кардиотреков.

Продумайте сильные и слабые места тренировки. Какое настроение возникает при прослушивании всего плейлиста? Только вы знаете, кто ходит на ваши занятия, и можете варьировать треки и жанры от группы к группе. Формируя плейлист, руководствуйтесь здравым смыслом.



01. РАЗМИНКА

REAL LOVE X SUNCHYME (VIP MASH-UP)3:43 мин

ФОКУС ТРЕКА

Время начать вечеринку! Здесь каждый может быть самим собой и танцевать так, как вздумается. При желании можно подпевать.

НАСТРОЕНИЕ

Приветливое: поем и танцуем в стиле Jazz

МУЗЫКА		СЧ	ДВИЖЕНИЕ		Повтор
0:05	Intro / _Oh you've got	16	A	Breathe Стопы в стороны, скрестим руки Н [8сч] Через волну корпус вниз/вверх [8сч]	2х
0:21	V / It's in the way	16	B	Welcome Walk Combo Шаг В Л, П х2 [4сч], Step Тар шаг, шаг-касание Л, П х2 [4сч] Шаг Н Л, П х2 [4сч], Step Тар Л, П х2 [4сч]	4х
0:52	PC / This is real, real	8	C	Clap & March Широкий шаг-касание ЛиП, хлопаем в ладоши Н/Г [4сч] Марш НМ и опускаем руки вниз [4сч]	8х
1:23	C / Steel drums	32	D	Step Kick Combo Идем В, Step Kick шаг с ударом , шаг, шаг Л, П х2 [16сч] Шаг Pony Н Л, П х2 [8сч] Приставной шаг Л, П х2 [8сч]	1х
1:38	C / Love	32	D ¹	Step Kick Combo + прыжок и руки вверх Н/Г	1х
1:54	V / _Oh before you	16	B ¹	Welcome Walk Combo + руки вверх, вниз, вверх	4х
2:24	PC / This is real, real	8	C	Clap and March	8х
2:55	C / Steel drums	32	D ¹	Step Kick Combo	2х
3:26	C / Love	16	A	Breathe	2х



02. NRG

SHUT UP! 4:51 мин

ФОКУС ТРЕКА

Делаем приседания с удовольствием. Можно использовать слова песни *Listen*, чтобы сделать движения более сценичными.

НАСТРОЕНИЕ

В море энергии немного жарко

	МУЗЫКА	СЧ		ДВИЖЕНИЕ	Повтор
0:08	Intro / <i>_shut up</i>	16	A	Get Low Combo 4 шага Л [4сч], Низкий широкий шаг, колени в стороны [3сч], Прыжком ноги вместе [1сч] Повтор П [8сч]	4x
0:40	PC / <i>I will come through</i>	8	B	The Listen Волна корпусом Л х2, П х2 [8сч]	2x
0:47	C / <i>And then listen</i>	8	B ¹	The Listen + ‘Прислушиваемся’ — рука к уху	2x
0:56	<i>And then listen</i>	8	C	Jump Freeze Стопы в стороны, прыжок Л, П, Freeze, Drop вниз [4сч] Повтор П [4сч]	2x
1:03	V / <i>Some of y’all</i>	16	A ¹	Get Low Combo + круг плечами назад	4x
1:35	PC / <i>I will come through</i>	8	B	The Listen	2x
1:43	C / <i>And then listen</i>	8	B ¹	The Listen	2x
1:51	<i>And then listen</i>	8	C	Jump Freeze	8x
2:23	<i>And then listen</i>	2		Приставной шаг	8x
2:31	V / <i>_shut up</i>	16	A ¹	Get Low Combo	4x
3:03	PC / <i>I will come through</i>	8	B	The Listen	2x
3:11	C / <i>And then listen</i>	8	B ¹	The Listen	2x
3:19	<i>And then listen</i>	8	C ¹	Jump Freeze + скользящее движение руками Blade Arms	2x
3:27	V / <i>Some of y’all</i>	16	A ¹	Get Low Combo	4x
3:59	PC / <i>I will come through</i>	8	B	The Listen	2x
4:07	C / <i>And then listen</i>	8	B ¹	The Listen	2x
4:16	<i>And then listen</i>	8	C ¹	Jump Freeze	8x



03. JAZZ

LOSE CONTROL 2:47 мин

ФОКУС ТРЕКА
Все внимание на центр тела: втягиваем его внутрь,
а руками тянемся в стороны. Погружаемся в
настроение Jazz!

НАСТРОЕНИЕ
Jazz, Jazz, Jazz!

	МУЗЫКА	СЧ		УПРАЖНЕНИЕ	Повтор
0:08		16	A	Contract Шаг в Л угол, руки в стороны, contract — сокращаем центр тела, шагом ноги вместе [8сч] Повтор П	2x
0:23	Ref / Just let me	8	A ¹	Contract Fast — быстро	4x
0:39	C / ah-ah-ah	8	B	Jazz Jump Шаг Л, поднимаем П колено, шаг П x2 [4сч] Повтор П [4сч]	4x
0:54	C / ah-ah-ah	8	B ¹	Jazz Jump + тянемся руками	4x
1:10	C / When I lose	8	B ²	Jazz Jump + прыгаем	4x
1:25	V / I know I	16	A	Contract	2x
1:40	Ref / Just let me	8	A ¹	Contract Fast	4x
1:55	C / When I lose	8	B	Jazz Jump	2x
2:04	C / When I lose	8	B ¹	Jazz Jump	2x
2:11	C / ah-ah-ah	8	B ²	Jazz Jump	8x
2:43	Outro / fade		A	Contract , чтобы закончить трек	



04. INTENSE

TAKE Ü THERE 3:29 мин

ФОКУС ТРЕКА

Наслаждаемся спокойствием и красотой движения Breathe, а затем резко включаем пятую скорость!

НАСТРОЕНИЕ

Прикольная и интенсивная танцевальная вечеринка на улице

МУЗЫКА		СЧ	ДВИЖЕНИЕ		Повтор
0:06	Intro	16	A	Breathe Стопы вместе, носки вперед, руки вверх и в стороны, подтягиваем корпус к плечам [16сч]	1x
0:12	V / You showed me	8	A¹	Breathe — быстро	4x
0:24	PC / _you’ve got more	16	B	Hip Rock Лицом Л, круг бедрами ВиН, прыжок с подъемом колена, чтобы переменить стороны [8сч] Повтор П [8сч]	4x
0:48	C / _love, love	4	C	Step Step Down Ноги в стороны, шаг Л, П х2, вниз на сч3, руки вверх перед грудью [4сч]	8x
1:00	C / _you’ve, you’ve	4	C¹	Step Step Down + Л рука вперед	8x
1:12	PC / _you’ve got more	16	B¹	Hip Rock + удар рукой Н/Г	2x
1:24	C / _love, love	4	C¹	Step Step Down	8x
1:36	C / _you’ve, you’ve	32	C²	Step Step Down + идем В [16сч], идем Н [16сч]	1x
1:48	Br / Take u there_ 2:00	16	A	Breathe	2x
	V / You showed me	8	A¹	Breathe — быстро	4x
2:12	PC / _you’ve got more	16	B¹	Hip Rock	4x
2:36	C / _love, love	4	C¹	Step Step Down + Л рука вперед	8x
2:48	C / _to take me	32	C²	Step Step Down + идем В [16сч], идем Н [16сч]	2x
3:12	Outro	16	A	Breathe	2x



05. HIPS

ANYTHING YOU WANT 2:44 мин

ФОКУС ТРЕКА

Приставной шаг и пружина бедрами могут быть по-настоящему крутыми.

НАСТРОЕНИЕ

Крутое, манерное

МУЗЫКА		СЧ		ДВИЖЕНИЕ	Повтор
0:07	Intro / anything you want	8	A	Step Touch Приставной шаг Step Touch ЛиП, колени в стороны, разводим руки в стороны [8сч]	2х
0:13	Let me talk 0:39	32	A ¹	Step Touch Быстро x4 [16сч], медленно x2 [16сч]	2х
	_I'm too good	64	A ²	Step Touch + идем ВиН на быстрых повторах, НМ на медленных	1х
1:04	_packed shows	8	B	Step Hip Шаг Л, ладони на бедрах, опускаемся на Л бедро [4сч] Повтор П [4сч]	2х
1:10	Bad ones	4	B ¹	Step Hip — быстро	4х
1:17	_how I kill	8	B	Step Hip	2х
1:23	Anything you want	4	B ¹	Step Hip	4х
1:30	_I'm too good	64	A ² +B ¹	ПРИМЕЧАНИЕ: замените медленный Step Touch на быстрый Step Hip	1х
1:55	_letterman, letterman	8	C	Jump Vine Прыжком ноги вместе, шаг Grapevine Л, круг плечами В [4сч] Повтор П	2х
2:01	Ten of 'em	4	B ¹	Step Hip	4х
2:07	See the	32	C+B ¹	Jump Vine & Step Hip	3х



06. THROWBACK

QUEEN OF THE NIGHT 3:13 мин

ФОКУС ТРЕКА

Вызовите свою внутреннюю диву 80-х и покажите, на что она способна!

НАСТРОЕНИЕ

Вы королева вечерники!

МУЗЫКА		СЧ	ДВИЖЕНИЕ		Повтор
0:04	C / <i>I've got the stuff</i>	8	A	Side to Side Ноги в стороны, раскачиваемся ЛиП, шаг Shuffle Л [4сч] Повтор П [4сч]	4х
0:23	V / <i>_don't make no</i>	16	B	Step Tap Combo Скрестный шаг В Л, П х2 и фиксируем позицию (snap) [8сч] Идем влево по кругу Н [4сч] Быстрый бег НМ [4сч]	2х
0:42	PC / <i>I've got the stuff</i>	8	A ¹	Side to Side + махи руками	2х
0:50	C / <i>Queen of the</i>	2	C	Kick It Удар Kick В ЛиП, движения легкие, руки свободны и расслаблены	8х
0:59	C / <i>Queen of the</i>	2	C ¹	Kick It + вытягиваем противоположную руку вверх Н/Г	8х
1:09	V / <i>you've got a</i>	16	B	Step Tap Combo	2х
1:27	PC / <i>I've got the stuff</i>	8	A ¹	Side to Side	2х
1:36	C / <i>Queen of the</i>	2	C	Kick It	8х
1:45	C / <i>Queen of the</i>	2	C ¹	Kick It	8х
1:55	Instr	8	A ¹	Side to Side	8х
2:31	C / <i>Queen of the</i>	2	C	Kick It	8х
2:40	C / <i>Queen of the</i>	2	C ¹	Kick It	8х
2:49	C / <i>Queen of the</i>	8	A ¹	Side to Side	2х
2:58	C / <i>Queen of the</i>	2	C ¹	Kick It	8х
3:08	Outro			Прощаемся с публикой, как рок-звезда	



07. HYPED

APRIETA 4:08 мин

ФОКУС ТРЕКА
Добавим острого перца в эту кардио-
феерию.

НАСТРОЕНИЕ
Вечеринка в самом разгаре

	МУЗЫКА	СЧ		ДВИЖЕНИЕ	Повтор
0:09	Intro /	16	A	Side Salsa Отшагиваем Л, П, стопы вместе [4сч] Повтор П [4сч] Повтор Л, П, добавим подъем рук [8сч]	2х
0:28	V / Hey	8	A ¹	Side Salsa — быстро	4х
0:47	PC / <i>abrieta_</i>	8	B	Side Rock Лицом Л, переносим вес ВиН, шаг Shuffle Л [4сч] Повтор П [4сч]	4х
1:02	C / <i>uno dos tres_</i>	32	C	Shuffle Tap Шаг Shuffle В ЛиП x2 [8сч], Шаг-касание House НМ [8сч] Повтор комбинации Н [16сч]	1х
1:17	C / <i>abrieta_</i>	32	C ¹	Shuffle Tap + движение руками Pump It	1х
1:33	V / [<i>quiet</i>]	16	A	Side Salsa	2х
1:48	V / [<i>louder</i>]	8	A ¹	Side Salsa	4х
2:03	PC / <i>abrieta_</i>	8	B	Side Rock	4х
2:18	C / <i>uno dos tres_</i>	32	C ¹	Shuffle Tap	2х
2:49	V / [<i>quiet</i>]	16	A	Side Salsa	2х
3:03	V / [<i>louder</i>]	8	A ¹	Side Salsa	4х
3:19	PC / <i>abrieta_</i>	8	B	Side Rock	4х
3:34	C / <i>uno dos tres_</i>	16	C ²	Shuffle Tap каждое движение только на [4сч]	4х



08. CHILL

SADDER BADDER COOLER 2:51 мин

ФОКУС ТРЕКА

Выберите свой образ. Кто вы, плохая, грустная или крутая девчонка?

НАСТРОЕНИЕ

Игривое

	МУЗЫКА	СЧ		ДВИЖЕНИЕ	Повтор
0:03	C / <i>I'm cooler</i>	4	A	The Hips Стопы вместе, ладони на бедрах, поднимаем Л бедро, шаг-касание носком П ноги [2сч] Повтор П [2сч]	3x
0:13	C / <i>when I met you</i>	16	A ¹	The Hips Марш Л, П с подъемом бедра х3 [6сч], ставим стопы вместе и пружиним [2сч] Шаг-касание В ЛиП х2, произвольные махи руками [8сч]	2x
0:26	V / <i>You toast your</i>	16	B	Wide Walk Медленный широкий шаг Wide Walk ЛиП [4сч], быстро, быстро, медленно [4сч] Повтор П [8сч]	2x
0:39	PC / <i>Heartbreak pays</i>	16	B ¹	Wide Walk + круг противоположным плечом Н	2x
0:52	C / <i>I'm sadder</i>	16	A ²	The Hips + на марше поворачиваемся лицом П	4x
1:18	V / <i>Love a good</i>	16	B ¹	Wide Walk	2x
1:31	PC / <i>Heartbreak pays</i>	32	B ²	Wide Walk + идем В [16сч], Н [16сч]	1x
1:44	C / <i>I'm sadder</i>	16	A ²	The Hips	4x
2:10	<i>Ooh, why am I</i>	32	B ²	Wide Walk	3x



09. K-POP

HOW YOU LIKE THAT 2:59 мин

ФОКУС ТРЕКА

Умелое сочетание легкой сценичности с естественной экстравагантностью: все глаза устремлены на вас!

НАСТРОЕНИЕ

К-Рор, изоляция

MUSIC		СЧ		ДВИЖЕНИЕ	Повторы
0:04	Intro	4	A	Click It Шаг Wide Walk ЛиП, вытягиваем руку вверх по диагонали ЛиП [4сч]	5x
0:12	V	8	B	Arm Circle Ноги в стороны, выталкиваем грудь Л, круг руками П [4сч] Повтор П [4сч]	4x
0:26	PC / _light up the	8	B ¹	Arm Circle — быстро + руки Н/Г	4x
0:41	C / like that	8	C	Hammer Chest Ноги в стороны, небольшие приседания, двойной удар руками Hammer Arms x2 [4сч], круг грудью слева направо x2 [4сч] Примечание: последний круг грудью делаем два раза	4x
0:56	Post C / Now, look at you	8	D	Look at You Strut 3 шага Л, прыжком ноги вместе [сч] Повтор П [4сч]	4x
1:11	V / Your girl need	4	A	Click It	8x
1:26	PC / _light up the	8	B ¹	Arm Circle	4x
1:40	C / like that	8	C	Hammer Chest	4x
1:55	Post C / Now, look at you	8	D ¹	Look at You Strut + движение SH'BAM Bicep Curl Arms	4x
2:10	Br	16	B ²	Arm Circle — медленно + руки Н/Г	1x
2:17	Br	8	B ¹	Arm Circle	2x
2:24	C	8	D ¹	Look at You Strut	8x



10. GROOVES

RETURN OF THE MACK 3:16 мин

ФОКУС ТРЕКА

Вытягивайте руки вверх так высоко, как сможете!
И помните, инструкторы всегда обманывают:
"Еще один повтор" — всегда значит, что повторов
будет как минимум два.

НАСТРОЕНИЕ

Настроение из 90'х:
R&B

МУЗЫКА		СЧ	ДВИЖЕНИЕ		Повтор
0:10	V / <i>Well, I tried</i>	16	A	Lean Поворачиваемся спиной Л, круг плечами В, идем Л x4 [8сч] Повтор П [8сч]	2x
0:28	PC / <i>You lied to</i>	8	A ¹	Lean — быстро	4x
me 0:46	C / <i>Return of the</i>	8	B	Push Circle Ноги в стороны, толкаем таз Л, делаем круг Л рукой [2сч] Повтор П [2сч], Круг бедрами ЛиП x2, руки скрещены на груди [4сч]	4x
1:04	Instr	8	C	Single Single Double Руки Н/Г, приставной шаг ЛиП, двойной шаг Л [4сч] Повтор П [4сч]	4x
1:23	V / <i>So, I'm back</i>	16	A	Lean	2x
1:41	PC / <i>You lied to me</i>	8	A ¹	Lean	4x
2:00	C / <i>Return of the</i>	8	B	Push Circle	4x
2:17	Instr	8	C	Single Single Double	4x
2:36	C / <i>Return of the</i>	8	A ¹	Lean	4x
2:55	C / <i>Return of the</i>	8	B	Push Circle	4x



11. PEAK

KILLED ME WITH LOVE 3:17 мин

ФОКУС ТРЕКА

Возвращаемся к Step Kick Combo из разминки.
Отпускаем любой балласт и взлетаем на седьмое небо.

НАСТРОЕНИЕ

Эйфория, счастье

	МУЗЫКА	СЧ		ДВИЖЕНИЕ	Повтор
0:08	V / I got the_	4	A	Slide Скользим ЛиП, поочередные махи руками крест-накрест на уровне головы [4сч]	4x
0:16	PC / I gave you_	32	B	Step Kick Combo Идем В, шаг-удар Step Kick, шаг, шаг Л, П x2 [16сч] Шаг Pony Н Л, П x4 [16сч]	1x
0:31	C / me with love	32	B ¹	Step Kick Combo + прыжок и вытягиваем руки Н/Г + вытягиваем руки В на шаге Pony Н	1x
0:46	Post C / Love	16	C	Breathe Ноги в стороны, круг руками к себе, вверх и вниз, опускаемся корпусом вниз и поднимаемся вверх [16сч]	1x
0:54	V / now I don't_	4	A	Slide	8x
1:10	PC / I gave you_	32	B	Step Kick Combo	1x
1:25	C / me with love	32	B ¹	Step Kick Combo	2x
1:56	Post C / Love	16	C	Breathe	1x
2:04	PC / this_	4	A	Slide	4x
2:12	C / me with love	16	B ²	Step Kick Combo + делим комбинацию пополам	8x



12. COOLDOWN

WHAT’S LOVE GO TO DO WITH IT 3:28 мин

ФОКУС ТРЕКА

Слова этой песни, наверняка, знают все.
Подпеваем и заканчиваем занятие на высокой ноте.

НАСТРОЕНИЕ

Громко поем караоке со всеми лучшими друзьями

	МУЗЫКА	СЧ	ДВИЖЕНИЕ	Повтор
0:09	V / <i>You must</i>	28	A Hip Flexor Stretch Ноги в стороны, машем руками Н/Г, чтобы повернуться Л, опускаемся в позу для растяжки [16сч] Повтор П [12сч]	1x
0:25	V / <i>It’s physical</i>	24	B Adductor & Hamstring Stretch Ноги в стороны, руки на бедрах, раскрываем колени в стороны [8сч], выпрямляем ноги [12сч], сгибаем ноги в коленях, поднимаемся вверх позвонок за позвонком [4сч]	1x
0:39	C / <i>what’s love</i>	8	C Heels Ноги в стороны, шаг на пятку ПиЛ х4, на выдохе руки в стороны и вниз перед собой [8сч]	4x
0:57	C / <i>what’s love</i>	16	D Grapevine Шаг Grapevine Л, шаг-шаг-касание ПиЛ, волна через корпус, руки вверх [8сч] Повтор П [8сч]	4x
1:34	V / <i>it may seem</i>	60	E Quad & Hamstrings Поднимаем П ногу для растяжки квадрицепса [16сч], П нога В для растяжки задней поверхности бедра [16сч] Повтор П [28сч]	1x
2:04	C / <i>what’s love</i>	8	C Heels	4x
2:22	Instr	8	Freestyle	1x
2:27	C / <i>what’s love</i>	16	D Grapevine	4x
3:03	Instr		Заканчиваем в стиле Freestyle	



ГЛОБАЛЬНАЯ СЕМЬЯ LES MILLS

Наша глобальная семья лидеров всем сердцем предана делу создания здоровой планеты. Мы вдохновляем других раскрывать свой настоящий потенциал через любовь к физическим упражнениям. В основе нашего глобального движения, которое сотрясает планету, лежит физическая активность. Мы стираем границы любых оценок и помогаем людям наслаждаться непревзойденной пользой физических нагрузок.

Нас уже миллионы и мы связаны одним потом. Наша душа — музыка. Она ведет за собой, ставит цели, наполняет страстью. Мы бережно относимся к прошлому и бесстрашно прокладываем курс в будущее. Наша цель — делать все, что в человеческих силах, чтобы вдохновлять, творить и вести за собой. Мы достаточно смешны, чтобы верить в то, что нам под силу изменить мир. Мы — Les Mills!

ДЕКЛАРАЦИЯ О НАМЕРЕНИЯХ

Глобальная семья Les Mills состоит из фитнес-клубов, инструкторов и миллионов участников по всему миру. Нас разделяют расстояния, религии, цвет кожи и убеждения, но объединяет любовь к движению, музыке и выбору здорового образа жизни для каждого жителя нашей планеты. Мы верим в достоинство каждого члена нашего сообщества и уважаем права и свободы всех людей. Выбирая ролевые модели, музыку и движения, мы учитываем культуру и традиции разных стран. Мы понимаем, что вещи, принятые в одном контексте, неприемлемы в другом, и обходим все деликатные моменты с должным уважением.

Выбрать хорошую музыку, получить лицензию на ее использование и подобрать хореографию — задача не из простых! Мы аккуратно фильтруем музыкальные треки, избегая обидных фраз и сравнений.

Когда это возможно, мы предоставляем дополнительные треки (указываются в конце списка) для альтернативного использования. Мы приветствуем открытое взаимодействие всех членов нашей глобальной семьи, где каждый может выражать свое мнение, и все стремятся к компромиссным решениям. Мы открыты для всех, готовы принимать в свои ряды и учиться новому. Самое главное, мы с энтузиазмом внедряем меняющие жизнь фитнес-практики когда и где это только возможно.

