



SH'BAM 46

MÚSICA

01. CALENTAMIENTO

02. HYPE

03. SALSA

04. RAVE

05. VIEJA ESCUELA

06. SYNTH POP

07. COMMERCIAL

08. BASS

09. TEATRO MUSICAL

10. LIBERACIÓN

11. PICO

12. GROOVEDOWN

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Todo el material de los instructores Les Mills, son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!



MÚSICA

01 **Astronaut In The Ocean (Alok Remix) (3:00)**
Masked Wolf
© 2021 Teamwrk Records. Distributed by ADA, a division of Warner Music Australia Pty Ltd.
Escrito por: Hapi, Petrillo, Michael

02 **STAY (2:20)**
The Kid LAROI & Justin Bieber
© 2021 Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Fedi, Slatkin, Bieber, Hoiberg, Mule, Rahman, Deboni, Puth, Howard

03 **Don't Go Yet (2:44)**
Camila Cabello
© 2021 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Frederic, Cabello, Sabath, Harris

04 **Back to Your Roots 2021 (Original Mix) (4:10)**
Friction vs Jonny L
© 2021 Elevate Records.
Escrito por: Keeley, Lisners

05 **U Can't Touch This (4:14)**
MC Hammer
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Hammer, James, Miller

06 **Sweet Dreams (Are Made of This) (Steve Angello Remix Edit) (5:19)**
Eurythmics
© 2005 SONY BMG MUSIC ENTERTAINMENT (GERMANY) GmbH.
Escrito por: Lennox, Stewart

07 **Say Less (3:37)**
Dillon Francis feat. G-Eazy
© 2017 IDGAFOS.
Escrito por: Francis, Gillum, Rushent

08 **INDUSTRY BABY (3:32)**
Lil Nas X feat. Jack Harlow
© 2021 Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Lee, Baptiste, Biral, Harlow, Hill, West

09 **The Greatest Showman (5:03)**
Glitter and the Rabbits
© 2022 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Pasek, Paul

10 **Hope (3:12)**
Sigma & Carla Marie
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Newman, Edwards, Lenzie, Fitton, Williams

11 **Pray (Blanke Remix) (3:48)**
ILLENIUM feat. Kameron Alexander
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Hall, Alexander, Mora, Miller

12 **You Need To Calm Down (Clean Bandit Remix) (2:32)**
Taylor Swift
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Little, Swift



SH'BAM 46



Iz-D: Gandalf Archer Mills, Grace Stevens, Cameron Holland

¿Qué puedes esperar de esta coreografía de SH'BAM™? G, Grace y Cam te traen la coreografía de SH'BAM más rompedora hasta la fecha, llena con tus tracks y movimientos de baile favoritos. Tenemos un sandwich clásico con *U Can't Touch This* y *Sweet Dreams* en medio de la sesión, acompañados de tracks increíbles como *Astronaut In The Ocean*, *STAY* y *INDUSTRY BABY* por nombrar algunos de ellos.

Con esta coreografía va haceroslo pasar en grande en vuestros clubs, con movimientos de baile simples y una experiencia de fitness increíble para tus alumnos.

¿Estás listo? 3, 2, 1...¡Baila!"

CREDITS

- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Creative Director** – Kylie Gates
- Coreografía** – Gandalf Archer Mills, Grace Stevens, Summer Bradley, Bianca Ikinofu, Desmond Helu, Corrah Philips
- Production Coordinator** – Anusha Kulal

PRESENTERS

Gandalf "G" Archer Mills (Nueva Zelanda) es el Director del programa BODYJAM™, vive en Auckland, y ha dedicado su vida al baile y a su enseñanza.

Cameron Holland (Nueva Zelanda) es bailarín y sale en vídeos de SH'BAM y BORN TO MOVE™. Vive en Auckland.

Grace Stevens (Nueva Zelanda) es instructora/ presenter de SH'BAM y BORN TO MOVE. Actualmente estudia en Auckland y trabaja como bailarina profesional.



FORMATOS EXPRÉS

FORMATO DE 30 MINUTOS

Track 01	Calentamiento
Track 02	Hype
Track 03	Salsa
Track 04	Rave
Track 05	Vieja escuela
Track 06	Synth Pop
Track 07	Commercial
Track 08	Bass
Tiempo total	28:56

Nota: El formato de 30 minutos ha sido adaptado a esta coreografía en concreto.

CLAVE

B up	Build-up/preparación	Mins	Minutos
Intro	Introducción	CTS	Cuentas
Iz	Izquierda	D	Derecha
Instr	Instrumental	Outro	últimas notas de la música
	Previa	AdyAt	Adelante y atrás

DANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía.
Entra en: <http://www.lesmills.com/release-feedback>

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE TRACKS

- En la clase de 45 minutos debes enseñar siempre el Calentamiento y el Cooldown. Los Tracks 4, 7 y 11 son los tracks de cardio, y deberías incluir también estas rutinas e intentar combinar diferentes estilos.
- El Track 5 normalmente es un track de caderas, así que intenta ofrecerlo siempre en el lugar del Track 5.

El resto de la clase depende de ti, pero por favor, ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Has combinado diferentes estilos? Por ejemplo: Comercial, Jazz, Hype.
- ¿Hay una buena combinación musical? Música actual y de la vieja escuela, voces masculinas y femeninas, etc.
- ¿Hay una buena fluidez en la clase? Por ejemplo, deberías que evitar impartir tres tracks de cardio seguidos.

Piensa en las subidas y las bajadas y el viaje que crearás con tu repertorio musical. Tú conoces mejor a tus alumnos y sabes que en algunas clases tendrán preferencia por un estilo o género por encima de otros; así que utiliza el sentido común cuando crees tu lista de tracks.



01. CALENTAMIENTO

ASTRONAUT IN THE OCEAN 3:00min

FOCO DEL TRACK

Es el momento de calentar con movimientos de baile acuáticos y astronáuticos, con una suavidad relajante para empezar la fiesta.

ESTILO

Relajado, Suave, Hip Hop

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:08	Intro / in the ocean	8	A	Rodilla Slide girar rodilla Iz hacia dentro x4 [4cts] Repetir a D [4cts]	2.5x
0:21	C / _ What you know	4	A ¹	Rodilla Slide + Slide Iz, rodilla D x2 [2cts] Repetir a D [2cts]	9x
0:46	V / _ I believe in	8	B	Pecho Golpe pecho x4 [4cts] Cruzar brazos delante y a los lados x2 [4cts]	4x
1:08	C / In the deep	4	A ¹	Rodilla Slide	8x
1:30	/ _ the ocean	16	C	Caderas Balanceo de caderas Iz y D x4 [8cts] Manos arriba [8cts]	1x
1:41	/ What you know	8	C ¹	Caderas + caderas rápidas x4 [4cts] caderas lentas, manos arriba x2 [4cts]	5x
2:08	V / I believe in	4	D	Scoop tirar de los brazos hacia atrás [2cts] flexionar rodillas, Cruzar brazos delante [2cts]	8x
2:29	C / In the deep	4	A ¹	Rodilla Slide	9x



02. HYPE

STAY 2:20min

FOCO DEL TRACK

Imagina el vídeo de *Take On Me* y que acabas de ser teletransportado hasta allí.

ESTILO

Moderno pero con un toque de la Vieja escuela

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:05	Intro /	16	A	Salto Tijeras Tijeras de pies Iz y D x3 [12cts] Tijeras de pies Iz y D x2 [4cts]	7x
0:45	C / <i>I do the same</i>	16	B	Doble paso Doble paso Iz [4cts] Step Touch D e Iz [4cts] Repetir a D [8cts]	4x
1:08	V / _ <i>When I'm away</i>	16	A	Salto Tijeras + extender brazo a los lados y punch hacia arriba	6x
1:42	C / <i>I do the same</i>	16	B	Doble paso	4x
2:04	Outro /	16	A	Salto Tijeras	2x



03. SALSA

DON'T GO YET 2:44min

FOCO DEL TRACK

¡Baila como si estuvieras actuando para la Reina como al estrella de un Show Real!

ESTILO

Latino, Fiesta, Caderas

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:02	Intro / (Guitar)	2	A	Balanceo de cadera Balanceo de caderas Iz y D [2cts]	2x
0:04	/ My loving _	8	A ¹	Balanceo de cadera + lento con elevación de brazo [4cts] rápido con Drizzle [4cts]	5x
0:26	V / I Imagine myself	8	B	Mambo a la esquina Mambo Iz a esquina D, Cha-Cha-Cha [4cts] Repetir a D [4cts]	4x
0:44	C / Oh yeah	8	B ¹	Mambo a la esquina + extensión brazo atrás y envolver	3x
0:57	/ What you leaving for	8	A ¹	Balanceo de cadera – con brazos	1x
1:01	V / _ baby don't go	32	C	Enrolla las caderas pie Iz delante, círculo de cadera x7 [14cts] Cha-Cha-Cha atrás [2cts] Repetir a D	1x
1:19	V / Find a corner	8	B	Mambo a la esquina – sin brazos	2x
1:27	C / Oh yeah	8	B ¹	Mambo a la esquina – con brazos	3x
1:40	/ What you leaving for	8	A ¹	Balanceo de cadera – con brazos	1x
1:44	/ Don't go yet _	16	C ¹	Enrolla las caderas + cortar por la mitad	2x
2:02	Instr / (Piano)	8	B	Mambo a la esquina – sin brazos	2x
2:11	C / Oh yeah	8	B ¹	Mambo a la esquina – con brazos	3x
2:24	/ What you leaving for	8	A ¹	Balanceo de cadera – con brazos	1x
2:29	/ What you leaving for	8	B ¹	Mambo a la esquina – con brazos	1x
2:32	/ What you leaving for	8	A ¹	Balanceo de cadera – con brazos	1x



04. RAVE

BACK TO YOUR ROOTS 2021 4:10min

FOCO DEL TRACK

Baila como un jugador de básquet con picardía en una noche de rave.

ESTILO

Rave, Mucha energía

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:05	Intro /	8	A	Jack Cruzado Jack Cruzado dentro y fuera Iz y D [8cts]	6x
0:21	C / Ah , let me see	8	B	Empuje de brazos Pies separados, Empuje de brazos delante Iz y D [4cts] Empuje de brazos atrás Iz y D [4cts]	8x
0:44	/ Ah , let me see	32	A+B	Cruce y empuje Jack Cruzado x4, desplazado a Iz [8cts] Empuje de brazos delante y atrás x2 [8cts] Repetir a D [16cts]	4x
1:27	V / Uh , let me see	32	C	Flick & Tap mirar a D, manos a hombros y caderas x4 [8cts] toque pie D, lanzar muñeca D hacia delante x8 [8cts] Repetir a Iz [16cts]	2x
1:49	C / Ah , let me see	32	A+B	Cruce y empuje	2x
2:12	Instr /	32	D	Tócalo tap pie Iz hacia Iz y delante x2 [8cts] balanceo con piernas separadas Iz y D [4cts] balanceo con piernas separadas Iz, D e Iz [4cts] Repetir D [16cts]	6x
3:17	C / Ah , let me see	32	C	Flick & Tap	2x
3:40	V / Uh , let me see	32	A+B	Cruce y empuje	2x



05. VIEJA ESCUELA

U CAN'T TOUCH THIS 4:14min

FOCO DEL TRACK

A todo el mundo le encanta este track. Canta e imagina que estuvieras dentro de tus pantalones bombachos dorados de los 90.

ESTILO

Hammer, Vieja escuela, Hip Hop, Diversión

MÚSICA	CTS	EJERCICIO	REPS
0:01 C / U can't touch this _	16	A Hammer Shuffle Shuffle lento Iz y D [4cts] Shuffle rápido Iz, D e Iz [4cts] Repetir a D [8cts]	4x
0:30 V / U can't touch _	16	A ¹ Hammer Shuffle + mirar a Iz, mirar a D	2x
0:41 / Fresh new kicks	16	B Hombros onda de cabeza Iz y D x2 con codo [8cts] balancear hombros Iz y D x4 [8cts]	6x
1:27 / The charts	16	A ¹ Hammer Shuffle	2x
1:41 C / Break it down _	32	C The Hungry Crab desplazar a Iz, abrir rodillas fuera y dentro x8 con manos y círculo de tronco [8cts] círculo de brazos en el lugar x4 [8cts] Repetir a D [16cts] oportunidad de interpretación en últ. 4cts	1x
1:56 V / Go with the flow	16	B Hombros	2x
2:10 / Bump bump	16	A ¹ Hammer Shuffle	2x
2:24 C / Break it down _	32	C The Hungry Crab	1x
2:39 / Hammer time _	16	B Hombros	2x
2:53 / (Instr)	16	A ¹ Hammer Shuffle	2x
3:07 / Break it down _	32	C The Hungry Crab	1x
3:22 V / Every time you see me	16	B Hombros	2x
3:36 / I toured around	16	A ¹ Hammer Shuffle	2x
3:50 C / U can't touch this _	32	C The Hungry Crab	1x
4:06		Step Touch para acabar	

SMARTSTART

Identifica a tus nuevos alumnos y diles que pueden marcharse si quieren.



06. SYNTH POP

SWEET DREAMS (ARE MADE OF THIS) 5:19min

FOCO DEL TRACK

¡Los sueños dulces están hechos de SH'BAM!

ESTILO

80, Jazz, Clásico

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:03	C / Ev , looking for something	16	A	Rotación de caderas Rotación de caderas D x4 [8cts] Repetir a Iz x4 [8cts]	2.5x
0:22	Instr /	16	B	Paso rodilla descarado y atrevido paso rodilla delante Iz y D x2 [8cts] deslizar atrás, D e Iz x4 [8cts]	4x
0:51	/ Sweet dreams are	16	B ¹	Paso rodilla descarado y atrevido + salto	4x
1:21	V / ooh , ooh	16	A	Rotación de caderas Rotación de caderas Iz x4 [8cts] Repetir a D x4 [8cts]	1.5x
1:32	Instr /	16	C	Giro en círculo Giro en círculo a D [4cts] Paso Tap Iz y D con balanceo de cuerpo[4cts] Repetir a Iz [8cts]	2x
1:51		16	C ¹	Giro en círculo + extender brazo y látigo	2.5x
2:05	V / Hold your head up	16	B	Paso rodilla descarado y atrevido	2x
2:20	C / (Instr)	16	B ¹	Paso rodilla descarado y atrevido	4x
2:50	/ Sweet dreams	64	A ¹	Rotación de caderas desplazar a Iz x4 [16cts] Rotación de caderas Iz x4, girando en el lugar [16cts] Repetir a D [32cts]	1x
3:19	/ Sweet dreams are	32	A ²	Rotación de caderas + más rápido	2x
3:34	/ Sweet dreams are	16	C	Giro en círculo Giro en círculo a Iz [4cts] Paso Tap D e Iz con balanceo de cuerpo [4cts] Repetir a D [8cts]	2x
3:49	/ For something _	16	C ¹	Giro en círculo	2x
4:04	Instr /	16	B ¹	Paso rodilla descarado y atrevido	4x
4:33	Outro /	32	A ²	Rotación de caderas	2x



07. COMMERCIAL

SAY LESS 3:37min

FOCO DEL TRACK

¡Hazte con la pista de baile como el jefe que eres!

ESTILO

Hip Hop, Mandón, Asertivo

MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:03 Intro / yeah	4	A	Bajada de rodilla Pies separados, Bajada de rodilla Iz y D [4cts]	6x
0:13 V / _ Dylan, Dylan	16	A ¹	Bajada de rodilla + Bajada de rodilla Iz y D x2 con rotación brazo martillo Iz [8cts]Bajada de rodilla Iz y D x2 con tirón de brazo Iz y D x2 [8cts]	6x
0:56 C / _ Say less	16	B	Boss Up mirar a Iz juntar pies, brazos arriba y fuera [4cts] caminar en el lugar D e Iz x2 [4cts] Repetir a D [8cts]	1x
1:04 / Huh	16	B ¹	Boss Up + Slide hacia el lado + caminar atrás	3x
1:24	8		Separar pies y aguantar [8cts]	1x
1:28 V / Ay girl	16	A ²	Bajada de rodilla + rotar brazo D	4x
1:56 C / _ Say less	16	B ¹	Boss Up	2x
2:09 V / Sheesh, what you	4	C	Onda y golpe Separar pies, onda y golpe Iz y D [4cts]	16x
2:52 / _ please say less	16	A ¹	Bajada de rodilla	4x
3:07 C / _ Say less	16	B ¹	Boss Up	4x



08. BASS INDUSTRY BABY 3:32min

FOCO DEL TRACK

Disfruta del contraste entre los movimientos compactos y grandes, dialing down and then aumentando tu expresión corporal y facial.

ESTILO

Relajado, Hip Hop, Energía casual

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:03	Intro /	8	A	Doble Punch Doble Punch x2 con empuje de cadera Iz x2 [4cts] Repetir a D [4cts]	9x
0:32	C / Long ago	64	B	Pony Super Chill Pony Iz y D x4, desplazar adelante [16cts] separar pies, cruzar brazos, abrir y lanzar x4 [16cts] Repetir hacia atrás [32cts]	1x
0:58	V / Get this album	8	A	Doble Punch	8x
1:23	C / for the champions	64	B	Pony Super Chill	1.5x
2:02	V / _ My track record	8	A	Doble Punch	8x
2:27	C / Made it so	64	B ¹	Pony Super Chill desplazar atrás [32cts] Desplazar adelante [32cts]	2x
3:18	/ Outro	8	A	Doble Punch	4x



09. TEATRO MUSICAL

THE GREATEST SHOWMAN 5:03min

FOCO DEL TRACK

Sube a tu propio escenario, llama la atención de la sala y libera tus emociones.

ESTILO

Teatro musical, Drama, Emoción

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:03	Intro / whoa , whoa	32	A	Círculo de brazo Pies separados, Círculo de brazo sobre la cabeza hacia la Iz [6cts] juntar pies, lanzar brazo sobre la cabeza [8cts] doble paso con talón [2cts] Repetir a la D [16cts]	4x
0:53	V / _ <i>Ladies and gents</i>	32	A ¹	Círculo de brazo Pies separados, Círculo de brazo sobre la cabeza hacia la Iz [4cts] lanzar brazo arriba y bajar profundo [4cts] elevar lentamente hasta posición de pie [8cts] Repetir a la D [16cts]	4x
1:43	C / do you wanna go?	16	A ²	Círculo de brazo Gallop Iz con Círculo de brazo [4cts] Mirar a Iz, extender arriba y bajar en redondo [4cts] Repetir a la D [8cts]	4x
2:07	V / <i>The greatest</i> show _	8	B	Círculo de pierna deslizar pierna Iz atrás, empujar brazo Iz [2cts] saltito y cambio Iz y D [2cts] Repetir a la D [4cts]	8.5x
2:32	C / You wanna go	16	A ²	Círculo de brazo	2x
2:41	/ <i>Impossible comes true</i>	16	A ³	Círculo de brazo + Doble salto	2x
2:56	V / <i>The greatest</i> show	8	B	Círculo de pierna	9x
3:24	C / <i>where you wanna</i> be	4	C	Tap Tap palmada Pies separados, tocar con las manos el cuerpo y palmada sobre la cabeza [4cts]	20x
3:54	/ <i>The greatest</i> show	16	A ³	Círculo de brazo Respiración para acabar	10x



10. LIBERACIÓN

HOPE 3:12min

FOCO DEL TRACK

Lleva tu cuerpo y tu mente en un viaje a través de la danza contemporánea and ¡y conecta con la letra de la canción para elevar tu alma!

ESTILO

Eufórico, Viaje emocional, Contemporáneo

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:01	Intro / All I need	16	A	Respira respiración y elevar brazos sobre la cabeza [8cts] bajar en redondo y volver de pie [8cts]	2x
0:12	V / I've been waiting	16	A ¹	Respira forma de 8 con caderas lz y D x2 con respiración y brazo sobre la cabeza [8cts] forma de 8 con las caderas lz y D x2 con dedos mágicos [8cts]	4x
0:34	PC / Oh , oh, oh	32	B	Doble Patada mirar a lz, patada D a la esquina lz x2 [8cts] lz y D x2, desplazar atrás a D [8cts] Repetir a D [16cts]	2x
0:55	C / Oh , oh, oh	32	B ¹	Doble Patada + salto en la 2ª patada, extender brazos sobre la cabeza + arrastre rápido atrás x4	4x
1:39	V / I need hope	16	A	Respira	2x
1:50	/ I hear you	16	A ¹	Respira	6x
2:23	C / Oh , oh, oh	32	B ¹	Doble Patada	4x



11. PICO

PRAY 3:48min

FOCO DEL TRACK

Esta canción es un sandwich maravilloso, ¡con dos lonchas de preciosa libertad inalterada en el medio!

ESTILO

Precioso, Evocador, Eufórico

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:02	V / Lay my soul	64	A	Paso atrás pierna lz atrás a lunge, brazos a la altura del hombro [12cts] recoger paso lz [4cts] paso lz amplio, brazo lz estiramiento diagonal y relajar [16cts] Repetir a D [32cts]	1x
0:25	PC / Mercy mercy	32	A ¹	Paso atrás + Más rápido	2x
0:48	/ won't you _	16	A ²	Paso atrás + Más rápido	2x
1:00	C / Oh , won't you	32	B	Scoop mirar a lz, bajar, meter brazos hacia abajo y sobre la cabeza, mirar delante [16cts] Repetir a D [16cts]	1x
1:12	/ (Build)	32	B ¹	Scoop + Scoop [8cts] rebote D,lz x4 brazos sobre cabeza, cruzar y abrir [8cts] Repetir a D [16cts]	1x
1:24	/ (Drop)	16	B ²	Scoop + Scoop [4cts] rebote D e lz x2 brazos sobre cabeza, cruzar y abrir [4cts] Repetir a D [8cts]	8x
2:10	/ (Quiet vocals)	8	C	Separa tus pies mirar a lz, salto pies separados, elevar rodilla D, salto piernas separadas [4cts] Repetir a D [4cts]	4x
2:22	/ (Building vocals)	4	C ¹	Separa tus pies + mirar a lz, salto, rodilla D [2cts] Repetir a D [2cts]	24x
2:57	V / _ she don't hear	32	A ¹	Paso atrás	2x
3:20	C / Oh , won't you	64	A	Paso atrás	1x



12. GROOVEDOWN

YOU NEED TO CALM DOWN 2:32min

FOCO DEL TRACK

Busca la calma en este track y disfruta los estiramientos para terminar tu asombrosa experiencia SH'BAM.

ESTILO

Un aire relajado

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:04	V / You are somebody	8	A	Paso rápido paso separar pies delante Iz y D, paso atrás juntar Iz y D [8cts] Repetir a D [8cts]	2x
0:15	/ Say it in the	8	A ¹	Paso rápido + paso más rápido Del/At. + Doble cadera	4x
0:35	C / Oh oh, oh oh	8	B	Pop It golpe de cadera atrás, deslizar brazo D arriba con movimiento de muñeca [8cts] deslizar brazo Iz con movimiento de muñecas hacia abajo [8cts]	5x
0:59	V / You are somebody	32	C	Secuencia Estiramiento 1 mirar a Iz, gemelo D y estiramiento de pecho [16cts] estiramiento lateral brazos sobre la cabeza [16cts] Repetir a D [32cts]	1x
1:20	/ You just need	8	A ¹	Paso rápido	2x
1:30	C / Oh oh, oh oh	8	B	Pop It	5x
1:56	V / _ And we see you	16	D	Secuencia Estiramiento 2 separar pies, brazo Iz arriba estiramiento lateral [16cts] Repetir a D [16cts]	1x
2:06	C / calm down	8	A ¹	Paso rápido	4x



SOMOS UNA FAMILIA MUNDIAL

Somos una familia mundial de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, a crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencia, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global.

Nuestro movimiento sacude el mundo. Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento.

Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra, nos da pasión.

Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Estamos unidos.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por clubs de fitness, instructores y millones de participantes de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, estamos unidos por nuestra pasión por el movimiento, la música y la búsqueda de una vida sana, tanto para nosotros como para nuestro planeta. En Les Mills, creemos en la dignidad de cada persona de nuestra comunidad y luchamos por respetar los derechos y libertades de cada uno.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

Sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos, puede ser totalmente inapropiado en otros. Por eso intentamos evitar

cualquier situación delicada con el máximo respeto a todo el mundo.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

Nosotros aceptamos la comunicación abierta con nuestra gran familia internacional, que se puedan expresar las diferencias de opinión y seguir aprendiendo. Estamos aquí, nuestras puertas están abiertas, listos para escuchar y aprender.

Sobre todo, nos apasiona el poder ofrecer experiencias de fitness que cambien vidas, en cualquier momento, en cualquier lugar, para cualquier persona.

