



SH'BAM 47

MÚSICA

01. CALENTAMIENTO

02. BURN

03. ESTILO

04. LATINO

05. SASS

06. JAZZ

07. THROWBACK

08. SAUCE

09. RELEASE

10. PEAK

11. HYPE

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 **People Happy** (2:44)
KLP & Stace Cadet
© Medium Rare Recordings Pty Ltd under exclusive licence to Sony Music Entertainment Australia Pty Ltd.
Escrito por: Kotaras, Peters, O'Connor, Honeywill

02 **damn Right Pt. 2** (3:05)
AUDREY NUNA & DJ Snake
© 2020 Arista Records, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Sawyer, Chu, Grigahcine, Donmoyer

damn Right Pt. 2 (1:02)
AUDREY NUNA & DJ Snake
© 2020 Arista Records, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Sawyer, Chu, Grigahcine, Donmoyer

03 **Good Ones (Joel Corry Remix)** (2:44)
Charli XCX
© 2021 Warner Records UK Limited.
Escrito por: Aitchison, Frederiksson, Holter, Ailin, Bao, Larsson

04 **Let's Get Loud** (3:53)
Distant Vacation
© 2022 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Estefan, Santander

05 **Goodbye** (2:07)
Matt Steffanina feat. Siera
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Edwards, Smith

Goodbye (1:05)
Matt Steffanina feat. Siera
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Edwards, Smith

06 **Feeling Good (Joel Corry Remix)** (3:07)
Nina Simone & Joel Corry
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Newley, Bricusse

07 **Dancing With Myself (RAC Remix)** (3:32)
Billy Idol
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Idol, James

08 **Dip** (3:06)
Stefflon Don & Ms Banks
© 2021 54 London Limited Under Exclusive License Twenty Nine Music Group.
Escrito por: Hwingwiri, Allen, Oji

09 **Just A Girl** (3:24)
No Doubt
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Stefani, Dumont

10 **My Humps (PARTY SHIRT Remix)** (4:03)
Black Eyed Peas
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Adams, Payton

11 **Fallaway** (4:26)
RL Grime & Baauer
© 2021 Sable Valley Records / LuckyMe.
Escrito por: Steinway, Pitt, Rodrigues, Smith

12 **Colliding** (2:54)
Alder feat. Le June
Courtesy of Epidemic Sound.
Escrito por: Desconocido

ALT 02 **Gimme That** (4:07)
NOAM DEE feat. Mahteen
Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Fairley

ALT 08 **PD87** (3:06)
Bonkers Beat Club
Courtesy of Epidemic Sound.
Escrito por: Desconocido

ALT 10 **Blah Blah** (4:03)
Heyson
Courtesy of Epidemic Sound.
Escrito por: Desconocido



SH'BAM 47



Iz-D: Kaylah-Blayr Fitzsimons-Nu'u, Yayoi Matches, Des Helu, Cameron Holland, Grace Stevens, Summer Bradley

Tanto. ¡Fuego! SH'BAM 47 ya está aquí ¡y trae consigo mucho calor! Tenemos todas las emociones y sensaciones juntas aquí, en un único lugar. Esta experiencia de entreno a través del baile es algo fuera de lo común, ¡irridículamente asombrosa!

¡La música, los movimientos y el equipo te harán sentir tan bien que querrás "rebobinar" hasta el principio y hacerlo todo otra vez (dos veces)!

La primera canción lo dice todo: "Haz feliz a la gente, mueve tu cuerpo".

CRÉDITOS

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

PRESENTERS

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.

Summer Bradley (Nueva Zelanda) es Presenter de LES MILLS BARRE™ y vive en Auckland. Tiene 18 años de experiencia en la dance y ha entrenado a tiempo completo en Australia.

Kaylah-Blayr Fitzsimons-Nu'u (Nueva Zelanda) es Instructora de BODYPUMP™, BODYSTEP™, LES MILLS GRIT™ SERIES, LES MILLS TONE™, LES MILLS CEREMONY™ y LES MILLS CONQUER™. Vive en Auckland.

Des Helu (Nueva Zelanda) es Presenter/Instructor de BODYPUMP, LES MILLS BARRE, LES MILLS GRIT y BORN TO MOVE e Instructor de LES MILLS CEREMONY y LES MILLS CONQUER. Vive en Auckland.

Gracias especialmente a **Yayoi Matches**.



FORMATO EXPRÉS

FORMATO DE 30 MINUTOS

Track 01	Calentamiento
Track 02	Burn
Track 03	Estilo
Track 04	Latino
Track 05	Sass
Track 06	Jazz
Track 07	Throwback
Track 08	Sauce
Tiempo total	26:25

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

PEOPLE HAPPY 2:44min

FOCO DEL TRACK

“Happy people dance with me” es la letra y también el ambiente que quieres crear en la sala. Muéstrate alegre, da la bienvenida a todos a la sesión y después haz que muevan sus cuerpos.

ESTILO

Alegre, Inspirador, Fiesta

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:09	Intro / Dance with me _	16		Secuencia Respiración Elevar brazos sobre la cabeza [8cts] Flexionar rodillas y bajar en redondo [8cts]	2x
0:24	V / Make the people	16	A	Happy People Step Touch delante, Iz y D x3 [12cts] Patada atrás, D e Iz x2 [4cts]	4x
0:54	Make the people	8	B	Paso, Paso, salta, salta Step Touch Iz [2cts] Pies juntos, Doble salto con golpe de brazo Iz [2cts] Repetir a D [4cts]	4x
1:09	Instr / (quiet)	32	C	Rotación Cadera Rotación Cadera Iz x4 [16cts] Repetir a D [16cts]	1x
1:25	Make the people	32	D	Círculo Pecho círculo pecho Iz x4 [16cts] Repetir a D [16cts]	1x
1:40	/ Dance with me	32	E	Círculo cuello medio círculo de cuello de Iz a D x2 [16cts] Repetir a D [16cts]	1x
1:55	C / (beat drop)	16	A	Happy People	4x
2:25	/ Ayo ayo	8	B	Paso, Paso, salta, salta	4x



02. BURN

DAMN RIGHT PT. 2 4:07min

Nota: Esta canción contiene contenido explícito. Puedes utilizar la canción alternativa en su lugar.
Por favor, utiliza Gimme That con la misma coreografía.

FOCO DEL TRACK

¿Es un contoneo o una sacudida? Lo llames como lo llames, tus caderas van a moverse sí o sí en este track. ¡Disfruta de la "calma antes de la tormenta" con la Rodilla Swag!

ESTILO

¡Muchísimo SWAG!

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:06	Intro /	16		Oportunidad Estilo libre inclinarse a la Iz con balanceo de cabeza [8cts] re-colocar en el centro [8cts]	1x
0:12	V / One , two fleeka	32	A	Jiggle Pop Mov. caderas con patada amplia D e Iz x4 [16cts] Inclinarse delante, balanceo cadera Iz y D x2 [8cts] Balanceo cadera Iz y D x2, Elevar brazos sobre la cabeza [8cts]	2x
0:36	C / What you want ?	8	B	Abrir cerrar rodillas Abrir y cerrar rodillas, dar paso Iz y D, balancear el brazo opuesto sobre la cabeza [8cts]	4x
0:47	Damn right	8	C	Onda de cuerpo Pies separados, onda parte alta del cuerpo Iz y D [8cts]	2x
0:53	C / (Drop)	32	B+C	Combo Abrir cerrar rodillas y Onda abrir cerrar rodilla Iz y D x2 [16cts] onda cuerpo Iz y D x2 [16cts]	2x
1:17	V / One , two, fat	32	A	Jiggle Pop	2x
1:41	C / What you want	32	B+C	Combo Abrir cerrar rodillas y Onda	2x
2:04	/ (Drop)	16	B ¹ +C ¹	Combo Abrir cerrar rodillas y Onda + más rápido	4x
2:28	V / _ Your boy got	32	A	Jiggle Pop	3x
3:05	C / (Drop)	16	B ¹ +C ¹	Combo Abrir cerrar rodillas y Onda	4x
3:29	V / _ Your boy got	32	A	Jiggle Pop	3x



03. ESTILO

GOOD ONES 2:44min

FOCO DEL TRACK

La canción dice “Siempre dejo ir a los buenos” pero te costará dejar ir este track y sacarlo de tu playlist ¡porque es asombroso!

ESTILO

Club, Fiesta, Picardía

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:00	V / _ I wish you gave me	16	A	Dos pasos Dos pasos Iz [8cts] Repetir a D [8cts] Tras 1 rep, añadir lanzar brazo arriba y abajo	2x
0:15	PC / And baby, you	8	A ¹	Dos pasos Dos pasos Iz con lanzamiento de brazo [4cts] Repetir a D [4cts] En la últ. rep., 👁 siguiente movimiento	5x
0:34	C / Ooh-ooh-ooh	8	B	Toque talón Toque talón Iz y D x2 [4cts] Toque talón Iz y D [4cts]	4x
0:50	V / _ Let you down	8	A ¹	Dos pasos	4x
1:05	PC / And baby, you	8	A ²	Dos pasos + inclinar hacia la cadera de fuera hip	5x
1:24	C / Ooh-ooh-ooh	8	B	Toque talón 👁 Doble talón en la últ. rep.	4x
1:40	Ooh-ooh-ooh	8	B ¹	Toque talón + talón, punta, talón	4x
1:55	PC / And baby, you	32	C	Bajar y rotar Paso Tap Iz y D, cruzar y abrir brazos [8cts] Cadera y Círculo Pecho Iz a D x2 [8cts] Repetir a D [16cts]	1x
2:10	C / Ooh-ooh-ooh	16	C ¹	Bajar y rotar + Más rápido	2x
2:26	Ooh-ooh-ooh	8	B ¹	Toque talón Final – Salto con piernas separadas, círculo de brazos fuera y abajo	4x



04. LATINO

LET'S GET LOUD 3:53min

FOCO DEL TRACK

¡Vamos a hacer ruido es este track Latino! Este track tiene Caderas, Rotaciones del cuerpo y Shimmies – ¡lo único que necesitas son lentejuelas y tacones!

ESTILO

Latino, Picante, Caderas

MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:05 Intro / Let's get loud _	12		Secuencia Respiración Respiración elevando brazos [4cts] Sacudir caderas al ritmo [8cts]	1x
0:10 C / Let's get loud	16	A	Paso Twist Paso D y juntar con Iz [4cts] Pierna Iz Step Touch atrás [4cts] Repetir a Iz [8cts]	2x
0:24 Let's get loud	16	A ¹	Paso Twist + brazos latinos	1½x
0:36 V / If you wanna	8	A ²	Paso Twist + Más rápido	9x
1:08 Life's a party	16	B	Ball Change Pierna D cruza Ball Change a Iz x3 [6cts] Doble salto en el lugar [2cts] Repetir a Iz [8cts]	2x
1:23 PC / You gotta do it	16	B ¹	Ball Change + redondear el cuerpo	2x
1:37 Instr / Loud...	8	C	Sacudida Limbo sacudir con piernas separadas hacia delante [4cts] Marcha con piernas separadas atrás [4cts]	6x
1:58	2		Aguantar [2cts]	
2:00 C / Let's get loud	8	D	Chassé Chassé Iz [2cts] pierna D mambo a Iz [2cts] Repetir a D [4cts]	2x
2:07 Let's get, get loud	8	D ¹	Chassé + brazos empujan y espiral	2x
2:15 _ Let's get down	32	D ¹ +B ¹	Chassé Ball Change Chassé Mambo Iz y D x2 [16cts] Ball Change Iz y D [16cts]	6½x



05. SASS

GOODBYE 3:12min

FOCO DEL TRACK

Este track tiene unas muñecas refinadas, sacudidas descaradas y Rotaciones de cadera en abundancia. Conecta con el descaro empoderador y di *Goodbye* a tus inhibiciones.

ESTILO

Descarado, Empoderador, Refinado y Dramático

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:03	V / <i>Call the other day</i>	16	A	Body Roll Pies separados, deslizar parte alta del cuerpo [4cts] Lunge y tirar del brazo D hacia abajo [4cts] Repetir a D [8cts]	2x
0:18	PC / <i>_ Don't come back</i>	32	B	Paso rodilla Paso rodilla, paso toque a Iz, empujar y tirar de los brazos x3 [24cts] brazo Iz toque cadera extensión sobre la cabeza, bajar mirando a D [8cts]	1x
0:33	C / <i>_ Don't wait for me</i>	32	B ¹	Paso rodilla D e Iz + Más rápido	2x
1:04	V / <i>This</i>	16	A	Body Roll	2x
1:20	PC / <i>Don't come back</i>	16	C	Toque de hombro y cadera mano Iz toca cadera, hombro y sube sobre cabeza [4cts] Repetir a D [4cts] Marcha piernas separadas Iz y D x2, bajando los brazos [8cts]	2x
1:35	C / <i>_ Don't wait for me</i>	8	C ¹	Toque de hombro y cadera + Más rápido	4x
1:50	<i>_ Goodbye, bye, bye</i>	32	B ¹	Paso rodilla Iz a D	1x
2:06	/ <i>(Quiet)</i>	4		Aguantar [4cts]	
2:08	V / <i>This</i>	16	A	Body Roll	2x
2:23	PC / <i>Don't come back</i>	16	C	Toque de hombro y cadera	2x
2:38	C / <i>_ Don't wait for me</i>	8	C ¹	Toque de hombro y cadera	4x
2:54	<i>_ Goodbye, bye, bye</i>	32	B ¹	Paso rodilla Iz a D Final – salto piernas separadas, lanzar los dos brazos	1x

SMARTSTART

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



06. JAZZ

FEELING GOOD 3:07min

FOCO DEL TRACK

¿Te sientes bien? Te sentirás genial escuchando este track clásico remezclado con unos increíbles beats que lo traen al 2022.

ESTILO

Eufórico, Reparador, himno 'chill out' de Ibiza

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:00	V / _ Birds flying high	64		Secuencia estiramiento D Estiramiento Lateral [16cts] D Estiramiento Lateral [16cts] Estiramiento pecho e isquiotibiales, inclinar hacia delante [24cts] subir en redondo [8cts]	1x
0:30	C / Feeling good	8	A	Toque Frontal toque lz delante, lz, atrás [3cts] salto con piernas a la anchura de los hombros, lanzar brazos a los lados [1ct] Repetir a D [4cts]	4x
0:46	Feeling good	16	B	Triple paso Triple paso delante, D e lz x2 [8cts] deslizar atrás, lz y D [4cts] deslizar atrás, lz y D x2 [4cts]	4x
1:16	V / Fish in the sea	8	C	Slide Slide lz, y empujar brazos fuera [3cts] Ball Change D e lz [1ct] Repetir a D [4cts]	8x
1:47	C / Feeling good	8	A	Toque Frontal	4x
2:02	Feeling good	8	A ¹	Toque Frontal + bajar sobre las dos piernas	4x
2:17	Feeling good	16	B	Triple paso Slide lz para acabar	6x



07. THROWBACK

DANCING WITH MYSELF 3:32min

FOCO DEL TRACK

Rubio decolorado y de punta con ropa de cuero; ése es tu outfit cuando bailes este clásico de los 80... #noobligatorio

ESTILO

1980, Estrella del Rock, Joven y Salvaje

MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:02 Instr / (Synth)	32	A	Paso Toque Paso Toque Iz y D x2 [16cts] Caminar en el lugar Iz y D x4 [16cts]	1x
0:11 V / On the floors	16	A ¹	Paso Toque + Más rápido	4x
0:33 C / Dancing with myself	16	A ²	Paso Toque + Pose de brazos y sacudir el cuerpo	2x
0:44 / oh-oh	8		Aguantar [8cts]	
0:46 V / If I looked	8	B	Pony Pony Iz y D [8cts]	4x
0:57 Let's sink another	4	B ¹	Pony + Más rápido	8x
1:08 C / Dancing with myself	16	A ²	Paso Toque	4x
1:30 Instr / (Guitar)	16	C	Lunge Rock-star Lunge hacia Iz , círculo de los dos brazos atrás, sobre la cabeza y tirar hacia abajo [8cts] Repetir a D [8cts]	4x
1:51 V / If I looked	32	D	Simple simple doble salto fuera sobre talón punta, salto pies juntos D, Iz, Doble D [8cts] Repetir a Iz [8cts]	1x
2:03 Let's sink another	32	D ¹	Simple simple doble + brazo disco al lado y sobre la cabeza	1x
2:14 C / Dancing with myself	16	D ²	Simple simple doble + Más rápido	3x
2:30 _ oh-oh, oh-oh	32	D ² +B ¹	Combo Simple simple doble D e Iz [16cts] Pony Iz y D [16cts] Pony en cualquier lugar tras 1st rep Final, estilo libre!	5x



08. SAUCE

DIP 3:06min

Nota: Esta canción contiene contenido explícito. Puedes utilizar la canción alternativa en su lugar.
Por favor, utiliza PD87 con la misma coreografía.

FOCO DEL TRACK

¿Cuánto fuego sale de este track? ¡Mucho fuego! Ésta es la actitud y auto-confianza que encontrarás durante todo el track – gente, ¡es el momento de *Dippear*!

ESTILO

Jefe, Actitud, Sintiéndote

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:07	Intro /	16	A	Scoop & Groove paso Iz, recoger con brazos abajo [4cts] Pie Iz delante, movimiento de hombros [4cts] Repetir a D [8cts]	5x
0:40	C / Baby , dip, hola	16	A ¹	Scoop & Groove + girando brazos fuera y dentro x2	2x
0:54	V / _ Don Dada, big gwalla	32	B	Cargar hacia delante mirar a Iz, onda cuerpo desplazando delante x3 [12cts] empuje brazos Iz, girar para mirar a D [4cts] Repetir hacia atrás [16cts]	1x
1:07	Dem type ah	16	B ¹	Cargar hacia delante + Más rápido	4x
1:34	_ You know I'm	16	A ¹	Scoop & Groove	3x
1:55	Instr /	16	B ¹	Cargar hacia delante	3x
2:15		4		Parar/Oportunidad para interpretar	
2:17	C / Make it dip _	16	A ¹	Scoop & Groove	4x
2:44	Outro / (Instr)	16	B ¹	Cargar hacia delante	3x



09. RELEASE

JUST A GIRL 3:24min

FOCO DEL TRACK

Libérate de los estereotipos anticuados de los roles de género ¡y empodérate!

ESTILO

Rock épico de los 90, Ska, Punk

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:00	Intro /	2	A	Cruza Pies juntos, Marcha Iz y D [2cts]	8x
0:09	V / Take this pink	8	A ¹	Cruza + cruzar D e Iz, manos a hombros [2cts] Manos tocan hombros y se congelan por fuera de hombros [2cts] inclinarse hacia adelante, brazos arriba y abajo [4cts]	4x
0:27	C / I'm just a girl	16	B	Lanzar y correr carrera 3 pasos adelante Iz y D x2 con brazos [8cts] carrera 3 pasos atrás, Iz y D [4cts] Salto piernas separadas, Elevar brazos sobre la cabeza y lanzar abajo [4cts]	2x
0:44	Oh , I've had it	8	C	Extender mirar a D, extender brazo Iz delante y lanzar atrás [4cts] Repetir a Iz [4cts]	2x
0:53	V / The moment that I	16	A ²	Cruza + paso fuera Iz y D	2x
1:11	C / I'm just a girl	16	B	Lanzar y correr	3x
1:38	Oh , I've had it	8	C	Extender	1x
1:42	Instr /	16	B ¹	Lanzar y correr + palmada de talones saltando	2x
2:00	C / Oh , I've had it	8	C	Extender	2x
2:09	V / I'm just a girl	16	A ²	Cruza	2x
2:22	C / I'm just a girl	16	B ¹	Lanzar y correr	4x
2:58	Oh , I've had it	8	C	Extender Final dramático	3x



10. PEAK MY HUMPS 4:03min

Nota: Esta canción contiene contenido explícito. Puedes utilizar la canción alternativa en su lugar.
Por favor, utiliza *Blah Blah* con la misma coreografía.

FOCO DEL TRACK

Pregunta seria: ¿Qué vas a hacer con todo eso que llevas en tus caderas? Respuesta: ¡Voy a SH'BAM baby, yeah!

ESTILO

Principios de los 2000, Hip Hop, Asertivo, Seguro

	MÚSICA	CTS		EJERCICIO	REPS
0:01	Intro / All that junk			Intro estilo libre	
0:08	V / All that	16	A	Strut It Step Touch Iz [4cts] paso Iz delante, Rotación Cadera y paso atrás [4cts] Repetir a D [8cts]	3x
0:31	C / (Drop)	32	B	Rotación Cadera mirar Iz, Rotación Cadera, desplazar del. x4 [8cts] Step Touch atrás, Iz y D x2 [8cts] Repetir al otro lado [16cts]	2x
1:01	V / I drive these	32	B ¹	Rotación Cadera + círculo de brazo delante, atrás y extender atrás	2x
1:31	PC / All that junk	16	A	Strut It	2x
1:46	All that junk	16	A ¹	Strut It + llevar brazos arriba, acabar en la cabeza	2x
2:01	C / My humps , my humps	16	C	Funky Town Rebote Squat, abrir rodillas, balanceo bajo de brazos Iz y D, círculo Iz [8cts] Repetir a D [8cts]	4x
2:31	/ (drop)	8	C ¹	Funky Town + Más rápido	4x
2:46	V / They say I'm really	32	B ¹	Rotación Cadera	2x
3:16	Instr /	8	C ¹	Funky Town	4x
3:31	C / Whatcha gon' do with _	32	B ¹	Rotación Cadera Final – abajo con estilo	2x



11. HYPE

FALLAWAY 4:26min

FOCO DEL TRACK

Este track tiene una gran mezcla de contrastes, empezando con una Marcha suave, la Medusa llena de interpretación, la energía del Láncalo y el potente Toca los tambores – ¡disfruta del sudor!

ESTILO

Contemporáneo, Potente, Cardio

MÚSICA		CTS		EJERCICIO	REPS
0:02	Intro / Fall away	8	A	Marcha Marcha en el lugar Iz y D, con movimiento de brazo y cuerpo [8cts]	7x
0:21	V / Fall away	32	B	Medusa paso Iz, abrir rodillas y brazos [8cts] paso Iz, juntar pies, envolver brazos alrededor de la cabeza [8cts] Repetir a D [16cts]	2x
0:41	C / (Drop)	16	C	Láncalo lejos 2 pasos Iz, lanzar brazo D diagonal [4cts] paso y slide Iz brazo baja lentamente [4cts] Repetir a D [8cts]	4x
1:01	/ (Distorted 5, 6, 7, 8)	16	D	Golpea el tambor mirar a Iz, salto piernas separadas, golpe de brazos a los lados y abajo x4 [8cts] Repetir a D [8cts]	4x
1:22	C / (Distorted lyrics)	16	C	Láncalo lejos	4x
1:42	V / _ Child speaking	8	A	Marcha	8x
2:03	Fall away	112	B+C+D	Combo – lento medusa Iz y D [16cts] láncalo lejos Iz y D [32cts] golpea el tambor Iz y D x2 [64cts]	1x
2:43	C / (Drop)	64	B+C+D	Combo – rápido medusa Iz y D [16cts] láncalo lejos Iz y D [16cts] golpea el tambor Iz y D x2 [32cts]	4x
4:05	Outro /	32	B	Medusa Estilo libre para acabar	1x



12. GROOVEDOWN COLLIDING 2:54min

FOCO DEL TRACK

Es el momento de unos estiramientos bien merecidos para volver a la calma y recuperar la sonrisa y el estilo funky después de todo el trabajo cardiovascular que has experimentado.

ESTILO

Un ambiente relajado

	MÚSICA	CTS	EJERCICIO	REPS
0:00	V / Lonesome tripping	32	A Lunge Iz, D Estiramiento Adductor	1x
0:11	Time keeps slipping	32	B pierna D atrás, Estiramiento gemelo D y hombro D	1x
0:21	_ You brought out the best	32	A Lunge D, Estiramiento Adductor Iz	1x
0:32	_ Was it all make believe	32	B Estiramiento gemelo Iz y hombro Iz salto y juntar pies en últ. 8cts	1x
0:42	C / We go back	64	C Doble paso Doble paso delante, Iz y D x2, lanzar brazos sobre la cabeza [16cts] marcha atrás, Iz y D x4 [16cts]	2x
1:04	V / Had a vision	64	D Estiramiento Lateral D e Iz	1x
1:26	_ You brought out the best	64	E Estiramiento pecho e isquiotibial subir en redondo y salto a pies juntos en últ. 16cts	1x
1:47	C / We go back	64	C Doble paso	2x
2:08	QC / We go back	64	F Estiramiento Flexor de cadera D e Iz	1x
2:31	C / We go back	64	C Doble paso	2x



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.

