

DANÇAS SOCIAIS – INICIAÇÃO À KIZOMBA, SALSA, BACHATA

29 de novembro 2025 | 10h-13h e 15h-18h | 6 horas

Formação presencial

LUÍSA FIGUEIREDO

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Este módulo de formação tem como objetivo introduzir os participantes às danças sociais Kizomba, Bachata e Salsa, explorando os fundamentos técnicos e rítmicos de cada estilo. Para além da aprendizagem dos passos básicos, a formação proporciona benefícios significativos no desenvolvimento motor, na coordenação, no equilíbrio e na consciência corporal.

Ao mesmo tempo, permite aos formandos uma experiência de integração social e cultural, através do contacto com diferentes tradições musicais e de dança, promovendo o bem-estar físico, a autoconfiança e a capacidade de expressão individual e em grupo.

A abordagem é pensada para iniciados, garantindo uma aprendizagem estruturada, dinâmica e acessível a todos os adultos que desejem iniciar-se nas danças sociais latinas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *presencial*. **Os participantes terão de ter roupa prática e sapatilhas ou meias. Devem trazer uma garrafa de água.**

Data	Temática
10h-11h	(Origens e cuidados) <ul style="list-style-type: none"> Breve introdução às origens da Kizomba, Bachata e Salsa. Importância cultural e social destas danças. Cuidados posturais, segurança e boas práticas no treino.
11h-12h	Kizomba (Prática) <ul style="list-style-type: none"> Postura e ligação entre pares. Passos básicos e variações simples. Exercícios de ritmo e coordenação.
12h-13h	Bachata (Prática) <ul style="list-style-type: none"> Estrutura rítmica da bachata. Movimentos básicos em par. Pequenas sequências coreográficas.
15h-16h	Salsa (Prática) <ul style="list-style-type: none"> Passos fundamentais da salsa. Contagem musical e giros simples. Coordenação em par e dinâmica de grupo.
16h-17h	Dança Social e Improviso <ul style="list-style-type: none"> Combinação livre de passos das três danças. Dinâmicas de interação em grupo. Técnicas de improviso e adaptação ao parceiro.
17h-18h	Teórica (Conclusão e feedback) <ul style="list-style-type: none"> Recapitulação dos principais conteúdos. Discussão sobre benefícios físicos, sociais e culturais. Espaço para perguntas, partilha de experiências e feedback final.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada na região do Porto
29 de novembro 2025 (sábado) – 10H-13H e 15H – 18H
(6 horas)

DESTINATÁRIOS

- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Luísa Figueiredo

Professora de dança com 10 anos de experiência, dedicada ao ensino das danças sociais afrolatinas.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrição individual	80€
Inscrição por par	120€

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

