

Chorégraphie step débutant : le basic step



Le step vous connaissez ? Cette activité que l'on peut pratiquer chez soi ou en cours collectifs. Mais vous êtes plutôt du genre timide ou alors vous arrivez tard chez vous le soir mais vous avez tout de même envie de pratiquer une activité physique pour vous défouler et en même temps brûler des calories pour ne pas prendre du poids ou pourquoi ne pas tout simplement perdre du poids.

Le step cette activité ludique qui se déroule en musique

Cette activité est effectivement plutôt sympathique à

pratiquer. Mais quand on est seul ou que l'on débute il n'est pas facile de s'entraîner. Alors il existe plusieurs solutions soit vous trouvez sur le web des vidéos de step pour débutants (il n'y en pas beaucoup à mon goût) ou alors vous constituez vous-mêmes des **mini chorégraphies**. Pour vous aider Sport et Regime .com vous propose des pas de base dans un premier temps qu'ils vous suffira de mettre bout à bout. Et puis viendront d'autres vidéos avec des minis chorégraphies. Pour aujourd'hui découvrez un pas de base : le Basic Sep.



Chorégraphie Step : le basic step *by Rousseau Jean Philippe*

A voir aussi Vstep

