

# BALL I EXERCICI

---

## MOUTE AL RITME DEL BALL EN LINIA

Ball en Línia és un ball coreografiat amb una seqüència de moviments repetits. És totalment inclusiu, ja que permet que persones de diferents edats, gènere o condicions físiques ballin junts al ritme de la música, formant línies.

L'execució dels passos es realitza al mateix temps per tots els ballarins.

Es realitza sense contacte físic pel que és un ball totalment apropiat per a l'època actual, on el distanciament social és tan necessari.

A més de ser divertit i sociable, el ball té molts beneficis positius per a la nostra salut.

La pràctica regular del ball aporta: flexibilitat, força i resistència que s'adquireixen amb la pràctica i que ajuda a mantenir el cos lliure les lesions. Elimina l'estrès.

