

# O O bet365

criada por Robbie Thompson e foi um spin-off do O O bet365 Supernatural (2005-2024), definido como uma continuidade alternativa. Foi ao ar em 11 de outubro de 2024 até 7 de março de 2021.

Uma das principais dicas do treinador de spins para o Brasil é: "No mundo do dancehall e do hip-hop, o spin é uma técnica de dança popular e desafiadora. Mas o que o treinador de spins tem a dizer sobre essa técnica no Brasil?"

Conforme o treinador de spins e coreógrafo brasileiro, João Silva, "o spin é uma técnica que exige muita prática e habilidade". Ele continua: "É importante aquecer bem antes de começar a praticar spins e lembrar de se alongar a prática para evitar lesões." Além disso, o treinador de spins, Bruno Santos, destaca a importância de manter a postura certa durante a execução de spins. "É fundamental manter a coluna direita e os braços esticados para manter o equilíbrio", diz ele. "Além disso, é importante praticar a técnica com música, a fim de se familiarizar com o ritmo e a sincronia." No geral, o treinador de spins no Brasil recomenda que os dançarinos comecem com spins básicos e vão progredindo à medida que ganham confiança e habilidade. E o custo de uma aula particular de spins no Brasil varia de R\$ 50 a R\$ 100, dependendo da localização e da experiência do treinador.

Cidade	Preço (R\$)
São Paulo	80-100
Rio de Janeiro	60-80