BALLET FITNESS

"Cuando bailas puedes disfrutar del lujo de ser tú mismo"

Ballet Fitness es una disciplina que combina fitness y danza, tratándose de una actividad en la que se intercalan, por intervalos o de manera continúa, movilidad articular, tonificación y trabajo cardiovascular. La combinación de ejercicios de fuerza, elongación y resistencia que adaptados a los movimientos de la danza clásica elevan las pulsaciones y transforman el cuerpo. La innovadora técnica no sólo tonifica y fortalece, sino que además mejora la flexibilidad, coordinación, equilibrio y facilita la pérdida de grasa corporal. A diferencia del ballet clásico, que exige años de práctica para conseguir dominar la técnica, esta modalidad no requiere ningún tipo de experiencia previa para poder disfrutar de todos sus beneficios.

Tonificación-Fuerza	●●●●●
Cardiovascular	●●●●●
Relajación	●●●●●
Música	●●●●●
Flexibilidad	●●●●●
Salud	●●●●●

Sala Multiusos

Viernes 17.00 - 18.00h *Iranzu del Valle*

NO OLVIDES LLEVAR A LAS CLASES UN BOTELLÍN DE AGUA, TOALLA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO