

# Strong Nation

Se sugiere desde
los 16 años

Valor mensual: $ 42.000
Tarjeta Vecino
Las Condes: $ 38.000

Inicio: 03 de agosto
8 sesiones
Lunes y miércoles
de 19:30 a 20:30 horas

## Profesor: **Wladimir Leiva**

Instructor Strong Nation® y Strong 30™ Autorizado, Miembro SYNC™. Técnico en Actividad Física y Deportes. Capacitación RCP en Cruz Roja Argentina y Primeros Auxilios en ACHS.

**Inscríbete aquí**

STRONG NATION combina movimientos que trabajan con el peso de tu propio cuerpo sincronizados con música original especialmente diseñada para que coincida con cada ejercicio. Este nuevo entrenamiento consiste en mezclar ejercicios de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardiovasculares con elementos de artes marciales, al ritmo de la música. No es baile. Los ejercicios progresivos de Strong Nation incluyen resistencia, pliometría, entrenamiento funcional y toda la musculatura del cuerpo. Los instructores de Strong Nation cambian la música y movimientos frecuentemente para asegurar que siempre seas retado(a) al máximo.

**Objetivo**

En una hora de clases se quemarán calorías mientras se tonifican los brazos, piernas, abdomen y glúteos. Movimientos explosivos o pliométricos son mezclados con movimientos isométricos. La combinación de un entrenamiento de alta intensidad y el acondicionamiento muscular estimula una mayor quema de calorías durante y después del entrenamiento.

En pocas palabras, la clase de zumba es mundialmente reconocida y es una clase grupal a base de baile de ritmos latinos. La clase de Strong Nation es una nueva sub-marca de zumba que se trata de entrenamiento funcional con elementos cardiovasculares y acondicionamiento muscular.