

ACONDICIONAMIENTO FISICO, con Carolina Campos

Agosto a diciembre

Fecha de inicio:

2 de agosto

Lunes y miércoles de 9:00 a 9:50 horas

\$ 38.000 mensual

\$ 33.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Este taller, busca desarrollar la capacidad física aeróbica y anaeróbica de los alumnos y el fortalecimiento muscular.

Se comienza con un calentamiento aeróbica que genera quema de grasa, para luego desarrollar el trabajo físico específico.

Se harán distintos ejercicios para cada área del cuerpo, y a medida que los alumnos avancen se añadirá peso para potenciar el desarrollo muscular.

Al terminar se realiza un estiramiento muscular el cual ayuda a la regeneración muscular.

Nota

- * La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- * El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- * No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
- * Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

CAROLINA CAMPOS. Instructora de danza formada en la Escuela de Danza Estudio Profesor Valero. Es profesora con más de 15 años de experiencia en clases grupales y particulares para mujeres, parejas, adultos mayores y niños.