

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

STRONG NATION

Se sugiere desde los 16 años
Valor mensual: $ 40.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 36.000
Inicio: 4 de agosto
8 sesiones
Lunes y miércoles, 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.

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 entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardiovasculares con elementos de artes marciales, al ritmo de la música, pero ¡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 sus participantes sean desafiados 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 estima 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.