

Gimnasia entretenida

Jóvenes y adultos

Valor curso: $ 40.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 36.000
Inicio: 5 de enero
8 sesiones
Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas

Profesora: 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.

DESCRIPCIÓN

Este taller está enfocado en el trabajo físico localizado. Se realizará un calentamiento de baile entretenido, que es la parte aeróbica de la clase, para luego realizar ejercicios, en algunas ocasiones con implementos, que son adaptables para todo tipo de niveles y edades.

Además, para finalizar la clase, se realizará un Streching (estiramiento), ya que está comprobado que el ejercicio anaeróbico produce una quema de grasa más prolongada.