

Horario

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
07:45		Pilates av		Pilates av		
09:00		Pilates int		Pilates int		
10:00	Pilates ini		Pilates ini			
11:00						yoga
14:15	*Bollywood	Pilates ini	*Bollywood	Pilates ini	D. del vientre	
16:00		Pilates ini		Pilates ini		
17:00	Pilates av		Pilates av			
17:30	*Bollywood inf		*Bollywood inf			
18:00	Pilates ini	Pilates int	Pilates ini	Pilates int		
		*Taichi	D. del vientre	*Taichi	D. del vientre	
19:00	Pilates ini	Afrocubano	Pilates ini	Afrocubano	Holistic Dance	
		*Bollywood		*Bollywood		
20:00	Contemporaneo	Afrocubano		Afrocubano		
	Pilates av	Pilates ini	Pilates av	Pilates ini		
21:00		*Bollywood		*Tango		
	Pilates ini		Pilates ini	*Bollywood		

*NOVEDADES TAICHI, BOLLYWOOD, TANGO

Si quieres otro horario de cualquiera de las clases que te ofrecemos, consúltanos llamando por teléfono.
RESERVA YA! PORQUE LAS PLAZA SON LÍMITADAS.

Danza afrocubana

Una actividad tanto para hombres como mujeres. El objetivo de esta clase es conocer tu cuerpo a través de los ritmos afro-cubanos, tales como la rumba, la salsa y el afro.

Se trata de una clase muy divertida donde aprenderemos, por medio de movimientos sensuales, su comportamiento, su vida y sus orígenes. Movimientos que junto con la salsa y la rumba te van a servir para hacer una fusión para completar más la danza y divertirnos dentro de diferentes géneros de baile.

Danza Contemporánea

Es una mezcla de la técnica contemporánea en que la concienciación corporal, la fuerza, el equilibrio, la resistencia y el estiramiento se unen a la energía y al ritmo de la danza.

Esta clase está dirigida a personas que quieren desarrollar su capacidad física y emocional, trabajando su expresividad a través del "mundo sagrado" de la danza.

Danza del vientre

Los beneficios de la danza del vientre son tanto físicos como mentales. El baile es un buen ejercicio cardiovascular, ayuda a mejorar tanto la flexibilidad como la fuerza. Se centra principalmente en los músculos del torso, si bien también mejora la fuerza en las piernas, hacemos hincapié en trabajar de forma aislada los músculos, enseñando a mover varios músculos o grupos musculares de forma independiente. La danza del vientre es apropiada para todas las edades y para personas de cualquier constitución, siendo la bailarina quien controla el nivel de exigencia física. Es beneficiosa para la mente, ya que fomenta la autoestima, mejora el grado de bienestar de quienes disfrutan practicándola regularmente.

La recomendamos para recuperarse del parto, así como preparación para el mismo, ya que los movimientos fortalecen y aportan tono muscular a la zona pélvica

Tango

Cuando el tango argentino o el baile en general se conviertan en nuestra vocación, pasatiempo o hobby, nos proporcionará muchos beneficios.

En definitiva, esta danza mejora la autoestima, desarrolla atributos personales favorables que trasladaremos inconscientemente a otros aspectos de nuestras vidas y fomenta las relaciones humanas y amistades.

Bollywood

Bollywood es un tipo de baile asociado a la industria cinematográfica de la India del mismo nombre, que con sus producciones llenas de ritmo y color han creado un estilo propio de baile, fusionando las danzas religiosas, clásicas y regionales de la India con bailes más modernos, como el funky, el hip-hop, el jazz, etc.

De esta fusión nace el Bollywood como se conoce hoy en día. Pasos llenos de energía, de sensualidad y expresividad que por su dinamismo hacen de este baile la nueva tendencia mundial para estar en forma y divertirse a la vez. usión para completar más la danza y divertirnos dentro de diferentes géneros de baile.