

Taller de Bailoterapia

Abierto el Plazo



¿Cómo se una clase de bailoterapia?

Es una clase llena de alegría y energía. Es una fusión entre deporte y baile, donde se aprenden pasos básicos de todas las modalidades, manteniendo el ritmo de forma continua para q el cuerpo trabaje y se ejercite tanto de manera cardiovascular como muscular. En éstas clases la forma de plantear los bailes nos es la manera técnica sino la más natural la que cada alumno pueda desarrollar. Son pasos sencillos pero que hacen trabajar todas las partes del cuerpo.

¿Qué resultados verá en mí?

- liberarse del estrés
- olvidarse de los problemas
- mejorar la figura
- reír y desfogar

¿Qué me pongo?

Necesito ropa deportiva cómoda y elástica, zapatillas de deporte y sobretodo agua para combatir la deshidratación. También evitar el exceso de prendas de bisutería y joyas.

¿Cuánto dura?

Cada sesión tendrá una duración de 1 hora.

Se practicará 2 veces en semana con un coste mensual de 15€

Dirigido a mayores de 18 años

Inscripciones en La Universidad
Popular de Talarrubias

924630610

924638011



Universidad Popular de Talarrubias



Excmo. Ayuntamiento de Talarrubias