



TALLER DE GIMNASIA ENTRETENIDA

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.

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

Valor Taller: \$38.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$33.000

Inicio: Miércoles 3 de enero

Término: Miércoles 29 de enero

Duración: 8 sesiones

Horario: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas