

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

DESCONÉCTATE

GIMNASIA ENTRETENIDA

Jóvenes y adultos

Valor mensual: \$40.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$36.000

Inicio: 1 de abril

8 sesiones

Horario: lunes y miércoles, 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.

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 Stretching (estiramiento), ya que está comprobado que el ejercicio anaeróbico produce una quema de grasa más prolongada.

DESCONÉCTATE

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES