AERÓBICA FIT
FITNESS DE COMBATE

DIRIGIDO A
Adultos

FECHA DE INICIO
19 de Septiembre de 2017

HORARIOS

Miércoles	de 19:00 a 20:00 h
Jueves	de 19:30 a 20:30 h

Una semana completa se impartirá clase de Aeróbica Fit, y la semana siguiente será íntegra de Fitness de combate.

DEFINICIÓN Y CONTENIDOS

Aeróbica Fit es una modalidad de aerobic que combina patrones de movimientos de lo más simples a lo más complejos, al ritmo de una dinámica música. La clase está estructurada en 30 minutos de aerobic y 20 de entrenamiento funcional (tonificación). Se ha demostrado que se pueden queman de 600 a 800 calorías por clase, además de mejorar notablemente la coordinación y tonificación muscular, mientras reduce el nivel de estrés y mejora la concentración.

Con el fin de enriquecer esta propuesta y darle más variedad de contenido, también desarrollaremos clases de Tae-Tek, modalidad de Fitness de combate, que combina golpes de boxeo con patadas de karate al ritmo estimulante de la música. La clase está estructurada en 30 minutos de Tae-Tek y 20 de GAP (tonificación). Dadas las características de esta modalidad, se estima que se queman de 800 a 1200 calorías por clase, además de mejorar la coordinación y tonificación muscular, mientras se reduce el nivel de estrés significativamente.

PROFESORA

Odisea Labrador Castro. Certificada en Aeróbica Fit, por el Instituto Venefit (Venezuela).Certificada en FTS (Sistema de entrenamiento funcional), en Yordi Arteaga (Venezuela).Certificada en STEP por Stepreotipados del Instituto Venefit (Venezuela). Certificada en TAE-TEK (Modalidad de Fitness de Combate), en Sandro Segnini (Venezuela).

PRECIOS

Matrícula y Seguro anual de accidente deportivo: 25 €

	SOCIO	SOCIO/TRIM	NO SOCIOS
1 hora a la semana	18 €	-	25 €
2 horas a la semana	32 €	89 €	45 €
3 horas a la semana	43 €	120 €	55 €