

Aerodance

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

L'Aerodance és una activitat caracteritzada per balls llatins (Salsa, merengue, reggaeton...) amb trets semblants a l'aeròbic i oberta a tothom. L'activitat està dirigida per una instructora, la qual mostra els diferents passos a seguir. Es duu a terme dos dies a la setmana amb inici en el mes d'Octubre i finalització en el mes de Maig. Les classes són d'una hora i d'intensitat vigorosa, les quals permeten assolir els mínims d'activitat física diaris en persones menors de 17 anys i setmanals en persones majors de 18 anys, tenint en compte les recomanacions de l'OMS. Es troba inclosa dins del "pack" d'activitats que ofereix el poliesportiu, per tant, té un cost econòmic de 30€ mensuals. És una activitat de qualitat acceptable.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Montmaneu s/n 25183 Seròs Poliesportiu Seròs Lleida Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 31/05/2021