

MUSA: Bailoterapia



Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Presentación de Groove (Bailoterapia)

Groove es un método de baile absolutamente innovador y sencillo a la vez.

En él emplearemos música de varios estilos, despertarán en ti sensaciones que te arrastrarán irremediablemente a expresarte a través del baile.

En Groove exploramos todo el espacio, las diferentes direcciones, las alturas, movilizamos todas las articulaciones, hay trabajo cardio suave, de resistencia y fuerza, de equilibrio... pero siempre desde el juego, el disfrute.

No es posible equivocarse, no hay bien ni mal, cuando te mueves sintiéndote a gusto, has descubierto tu propio sentido del ritmo, tu Groove y no querrás dejar de bailar.

La sesión tiene tres bloques definidos:

- La llegada y el calentamiento
- El núcleo de la clase: donde desarrollamos el trabajo funcional de equilibrio, movilidad, fuerza, resistencia, cardio y también trabajamos la interacción del grupo, el juego y el disfrute.
- El enfriamiento: Incluye una práctica de quietud, donde se hace una relajación.

Material necesario: Ropa y calzado cómodo, botellín de agua y esterilla (opcional) para la relajación final.

Formadora Estíbaliz Sáez de Vicuña

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (No socias: 8€)

Persona de contacto

Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA / Estíbaliz Sáez de Vicuña

Fecha de última actualización de la actividad

17/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.asociacionmusa.es>

Imagen de la Actividad

