

# MUSA: Bailoterapia

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## 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 irremediamente 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

16/12/2024

---

## 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



**groove**  
*con Estibaliz*

**LUNES 21 DE OCTUBRE  
A LAS 18:30 H.  
SALÓN DE ACTOS DE PIRENARIUM**

Inscripciones en:  
[www.asociacionmusa.es](http://www.asociacionmusa.es)  
o en el 624389706  
Coste: Socias 2€  
No socias 8€

THE WORLD GROOVE MOVEMENT

@sanandajaca

