

Gimnàstica aeròbica

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

Aquesta activitat es realitza els dimarts, de 18.30 a 19.30 h.

Taller en el qual durant l'execució de l'aeròbic esportiu s'ha de demostrar moviments continus, flexibilitat, força, potència, agilitat, coordinació, ritme, sentit musical i expressió, amb utilització dels moviments característics de la disciplina (combinacions coreogràfiques de braços i cames d'alta intensitat i gran complexitat). Les característiques de l'aeròbic esportiu són: alegria, dinamisme, entusiasme, energia, motivació, carisma, demostrant en tot moment la capacitat de captivar l'audiència amb les habilitats tècniques del gimnasta i amb el seu carisma personal. La música sol ser una selecció personal adaptada a la dinàmica de la coreografia.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Consergeria del Casal (93 350 09 15) (cc.verdum@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Generalitat de Catalunya

Fecha de última actualización de la actividad

23/01/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Luz Casanova 8-10 08042 Barcelona Verdum Barcelona Barcelona Cataluña España

