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 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

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
o en el 624389706
Coste: Socias 2€
No socias 8€
THE WORLD
groove
MOVEMENT
@sanandajaca