

¡Disfruta de 2 clases gratuitas a elegir por pertenecer a la Comunidad UVa!!

Podrás elegir dos actividades diferentes de entre las ofertadas por el grupo Pole Dance y Aéreos para que puedas conocer las distintas instalaciones y la variedad de clases y actividades.

Recuerda que podrás contabilizar estas actividades solicitando el reconocimiento de créditos en el **formulario de la página web del Servicio de Deportes antes del 15 de mayo de 2022.**

Por cada 25 sesiones conseguirás un crédito.

Todo el profesorado tiene titulación para poder ejercer las actividades, con conocimiento y profesionalidad, para garantizar una mayor seguridad de los alumnos.

La actividad de pole dance se desarrolla en la calle Democracia, 1 Valladolid mientras las actividades aéreas (aro, telas ...) en la Calle Cárcel Corona, 4 Valladolid

Las clases de Pole Dance Valladolid están diseñadas para para satisfacer a todos los niveles.

Las clases consisten en 30 minutos de calentamiento - estiramiento y 60 minutos de entrenamiento.

Pole Dance Valladolid sigue un programa semanal que consiste en giros, subidas, figuras aéreas y combos que permiten adquirir fuerza y flexibilidad.

Las clases de Pole Dance ofrecen un beneficio cardiovascular gracias a sus coreografías y acrobacias y además permiten, con sus movimientos técnicos, desarrollar resistencia y fuerza muscular.

Todos los alumnos empiezan por el nivel básico antes de pasar a los niveles siguientes, para poder aprender las bases de este deporte y su higiene postural.

www.poledancevalladolid.com

Si tienes dudas o preguntas, puedes ponerte en contacto directamente con la directora e instructora de la actividad **Ivana Lapiana** en su número personal: **664340479**

Bonos Flexibilidad*

4 clases/mes 30€

8 clases mes 50€

1 clase 10€

Particular 1h 20m 35€

- * Si eres alum@ de aéreos o pole dance, tendrás un descuento de 5€ en el bono de 4 y de 10€ en el bono de 8 clases de flexibilidad

Bonos Pole Dance

4 clases/mes 30€

8 clases/mes 50€

Particular 1h 20m 35€

Bonos Aro/Telas*

4 clases/mes 35€

8 clases/mes 55€

1 clase 12€

Particular 1h 20m 35€

* Puedes usar el 50% de tu bono para aro y el otro 50% para telas, avisándonos con antelación

** Si eres ya alumna de pole dance o de aéreos, el siguiente bono de aéreos tendrá un descuento de 5€

IVANA LAPIANA: [664340479](tel:664340479)