

Danza Deportiva.



Esta es una disciplina muy divertida que combina todas las características de una actividad deportiva con los beneficios de la danza, ejecutada con música y es apta para todas las edades. Nos aporta lo mejor de ambas áreas: fitness y danza.

Beneficios.

- Como actividad de fitness nos aporta: Tonificación muscular, Resistencia, Equilibrio, Estiliza la Figura y produce una mejora de las Capacidades Cardio-Respiratorias.
- Como actividad de Danza nos aporta: elasticidad, elegancia, coordinación, mejora de la postura, musicalidad.
- Como aportación personal nos mejora en la propiocepción corporal, la memoria, y a medida que van mejorando nuestras capacidades psicomotrices nos genera una mejora en la autoestima corporal.

Estructura de la sesión:

Las clases constan de 5 bloques cada bloque dura entre 5 y 12 minutos.

1. **Bloque Tierra.** Calentamiento y estiramientos. Se preparará el cuerpo para la actividad física, mediante ejercicios que aumenten la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca. El objetivo es generar un acondicionamiento muscular para evitar lesiones tanto en la actividad como en la vida cotidiana, con el objetivo de aliviar aquellos puntos de presión o contracturas musculares creadas por una vida sedentaria. Que prepare el cuerpo para la clase.
2. **Bloque Suelo.** Mediante ejercicios de Danza Contemporánea tan sencillos como completos se lograremos fuerza, control y elasticidad en el CORE. La música te ayudará a ejecutar y recordar los ejercicios y con el paso de los días notarás como tu cuerpo responde mejor, aumentando notablemente tu elasticidad, fuerza y tu sensación de bienestar.
3. **Bloque Aire.** Mediante ejercicios de Danza Contemporánea y Ballet Muy Sencillos lograremos una mejora muy notable en la coordinación, control, y equilibrio en el CORE. Notarás de día en día como aumentan tus reflejos, tu equilibrio, tu postura, y verás como tu figura se estiliza.
4. **Bloque Fuego.** Una vez todo el cuerpo adaptado al movimiento, se propondrán Coreografías tan sencillas, como intensas, adaptadas a las características generales de los participantes. Estas se ejecutarán con cierta velocidad, con el objetivo de mejorar la velocidad de reacción, mejorar de las capacidades cardiovasculares. *(No es Zumba, ni HITT cada uno puede llevar su propio ritmo, vera como con el paso de las sesiones va aumentando sus capacidades y velocidad.)*
5. **Bloque Agua. Estiramientos y vuelta a la calma.** Acondicionar el cuerpo para que fluya de manera normal para afrontar el día a día, con fuerza, energía y mucha vitalidad.