

CON RITMO

STEP:

Actividad dirigida de bajo impacto realizada al ritmo de la música, que consiste en subir y bajar de una plataforma ajustable, al mismo tiempo que se pueden realizar movimientos con los miembros superiores a modo de coreografía.

AEROBIC:

Actividad dirigida de bajo impacto realizada al ritmo de la música y en la que se combinan pasos realizados con el tren inferior y movimientos del tren superior a modo de coreografía.

SEVILLANAS, BAILES DE SALÓN Y POPULARES :

Actividad dirigida cuyo objetivo es el aprendizaje de coreografías reconocidas que poseen base musical propia.

FUNKY, LATINOS:

Actividades dirigidas realizadas con base musical y combinaciones de pasos y movimientos de tren superior específicos para cada estilo.

DANZA DEL VIENTRE:

Actividad de Baile y buen ejercicio cardiovascular, ayuda a mejorar tanto la flexibilidad como la fuerza. Se centra principalmente en los músculos del torso, aunque también mejora la fuerza de las piernas. La danza oriental es apropiada para todas las edades y para personas de cualquier constitución.