

ACTIVIDADES AEROBICAS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:45		ZUMBA		ZUMBA
16:30		ZUMBA		ZUMBA
19:00	ZUMBA	CARDIO KICK BOX	ZUMBA	CARDIO KICK BOX
20:00		AEROBIC		AEROBIC
21:00		ZUMBA		ZUMBA

CONSEJOS :

- Usa ropa cómoda para tus clases, calzado apropiado e hidrátate constantemente
- Usa ropa ligera y transpirable
- Usa toalla y la botella de agua
- Haz estiramientos antes y después de clase
- Si hace tiempo que no se practica ejercicio, se tendrá que empezar con cuidado viendo bien hasta donde podemos llegar

BENEFICIOS:

- Mejora tu autoestima al convertirte en una persona que baila excelente y tiene mayor fortaleza
- No importa la edad
- Este es un entrenamiento cardiovascular efectivo
- Mejoras tu condición física
- Aumenta la quema de grasa
- Actividad entretenida y divertida
- Mejora de la coordinación
- Tonifica tu cuerpo.