



## **BAILE ENTRETENIDO**

### **¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:**

EL BAILE ENTRETENIDO ES UNA CLASE DEDICADA A QUIENES QUIEREN DISFRUTAR DEL EJERCICIO A TRAVÉS DE LA COMBINACIÓN DE GIMNASIA Y BAILE, CON PASOS Y COREOGRAFÍAS SIMPLES, QUE PASAN POR DISTINTOS RITMOS Y QUE PERMITEN MANTENERTE EN BUENA FORMA.

### **BENEFICIOS:**

- ✓ UNA CLASE DE BAILE ENTRETENIDO, CUALQUIERA SEA EL RITMO, LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD ESTÁN A LA VISTA.
- ✓ SE ESTIMULA LA CIRCULACIÓN, EL APARATO CARDIO-RESPIRATORIO, EL SISTEMA MUSCULAR Y EL SISTEMA ÓSEO.
- ✓ SE INCREMENTA LA ELASTICIDAD DE TENDONES Y MÚSCULOS -POR LO CUAL, SE MEJORAN LOS NIVELES DE FLEXIBILIDAD-, AUMENTA LA COORDINACIÓN, MEJORA LA CONCENTRACIÓN, SE QUEMAN CALORÍAS Y, LO MÁS ESTIMULANTE, SE LIBERAN TENSIONES LEVANTANDO EL ÁNIMO.
- ✓ ESTE TIPO DE DISCIPLINA ES TAN ACEPTADA PORQUE INVITA A QUE CADA PERSONA TRANSFORME SU DÍA, SE DESCONECTE DEL TRABAJO, DE LOS MALOS RATOS RENUEVE SU ENERGÍA, SE ENTRETENGA Y QUEME CALORÍAS.
- ✓ LO PUEDE PRACTICAR TODA LA FAMILIA.

### **RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:**

- ✓ SI ES PRIMERA VEZ QUE REALIZA ESTA CLASE, AL PRINCIPIO VAYA A SU PROPIO RÍTMO.
- ✓ LA IDEA ES IR APRENDIENDO LOS MOVIMIENTOS EN LA MEDIDA QUE LO PRACTICA Y LO PASE BIEN.
- ✓ ENCENDER LA CÁMARA PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA.
- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO Y UNA TOALLA.

**INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.**