



CARDIO DANCE

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

ES UN TIPO DE BAILE QUE COMBINA EJERCICIOS, CON UNA SECUENCIA AERÓBICA AL RÍTMO DE DIFERENTES ESTILOS DE MÚSICA.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO.
- ✓ AUMENTA LA FLEXIBILIDAD, EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN.
- ✓ PROTEGE EL SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO.
- ✓ SE GANA EN FUERZA Y RESISTENCIA.
- ✓ MEJORA TU AUTOESTIMA.
- ✓ TE AYUDA A QUEMAR CALORÍAS Y, COMO CONSECUENCIA, PERDER GRASA.
- ✓ AYUDA A TONIFICAR Y MEJORAR LA FIGURA.
- ✓ DISMINUYE EL ESTRÉS, GENERANDO DIVERSIÓN Y BIENESTAR.
- ✓ GENERA ENDORFINAS, FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
- ✓ LO PUEDE PRACTICAR TODA LA FAMILIA.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ NO AUTOEXIGIRSE SI PRESENTA ALGÚN TIPO DE LESIÓN.
- ✓ ATENDER LA EXPLICACIÓN DE LA PROFESORA CUANDO DA ALTERNATIVAS EN ALGUNOS EJERCICIOS.
- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO Y UNA TOALLA.
- ✓ ENCENDER LA CÁMARA, PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA.
- ✓ 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.
- ✓ INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.