

FITDANCE

Presentació

El bloc de Fit Dance consta d'una primera part amb coreografies fàcils i divertides per escalfar i apujar el to cardiovascular amb cançons conegudes i alegres. En la segona part, faràs exercicis també amb música, amb els que treballaràs les diferents parts del cos. Després una mica de baixada i acabaràs la sessió amb estiraments. Amb aquestes sessions milloraràs la condició física, la crema de greixos i la generació d'endorfines que et faran sentir millor, també la millora de coordinació i diferents beneficis psicològics, com la millora de l'estat anímic.

Professora

Coreògrafa i instructora de danses urbanes, la Betty Alcayde es va formar a Barcelona i a Los Angeles. Actualment, és instructora de *body-trainer* i directora tècnica d'esports per la Generalitat de Catalunya. Fa molt temps que està vinculada al Centre Cívic, on ofereix classes de hip-hop i, des de fa uns anys, també de Tot Dance.

Què inclou el curs?

Vuit vídeos - classe de vint minuts. Assessorament i acompanyament en línia.

Com farem les classes?

Cada dimecres rebràs una classe a través de correu electrònic amb un enllaç de youtube. Assessorament via adreça electrònica i whatsapp.

Requisits i materials necessaris

Moltes ganes de fer exercici passant-ho bé. Per fer la segona part de la sessió et servirà el que tinguis a casa (una cadira, dos paquets d'arròs o de pasta o ampolles d'aigua, un pal d'escombra...) tot i que pots fer-ho també sense cap pes.

