

Clases de baile para tonificar el cuerpo, presentó Sport City

Escrito por AMÉRICA HERNÁNDEZ-SILVA PALACIOS

Viernes 18 de Mayo de 2012 00:00 - Última actualización Domingo 20 de Mayo de 2012 15:57

La cadena de de clubes deportivos Sport City presentó sus seis nuevas clases para reafirmar musculatura y perder peso de una manera divertida y diferente: Extreme Workout, Studio SC, Afro Dance, Adidas Ballet, Adidas Boxing y Fit to Flex.

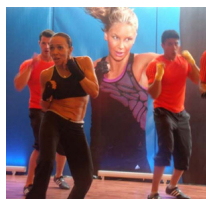


Las clases son grupales y ponen a prueba la coordinación, fuerza y los sentidos así como el rendimiento físico y muscular de una manera vanguardista.

Los expertos de Fitness de la cadena desarrollaron Studio SC, Extreme Workout y Afrodance mientras que, en alianza con Adidas, se añadieron Adidas Ballet y Adidas Boxing, no conformes complementaron este grupo de bailes con el Fit to Flex, bajo el aval del Cirque du Soleil.

El Extreme Workout es una clase de alta intensidad, resistencia muscular y aeróbica, que desarrolla la coordinación y el trabajo en equipo. El entrenamiento combina capacidades relacionadas al rendimiento motriz y deportivo.

Studio SC fue creada por los expertos de Sport City. A través del ballet, pilates, ejercicios ortopédicos para la espina, así como técnicas de danza moderna, el cliente trabajará corporalmente y mejorará su flexibilidad, alineación corporal y movilidad articular.



Al ritmo de las percusiones todo el cuerpo comienza a bailar, moverse y expresarse en las clases de Afro Dance. La rutina está basada puramente en los movimientos de la Danza Africana, enfocada en la movilidad de la columna y la cadera, así como para fortalecer la zona media del cuerpo.

Con Afro Dance, cada extremidad se moverá acompañada del ritmo del tambor en sincronía con la música con una conciencia corporal muy específica. La peculiaridad de la Danza Africana es que sus ritmos pueden ser muy cadenciosos y suaves así como muy fuertes y explosivos.

Acondicionamiento Adidas

Adidas Ballet fusiona el fitness con el ballet clásico buscando mejorar la alineación, flexibilidad

Clases de baile para tonificar el cuerpo, presentó Sport City

Escrito por AMÉRICA HERNÁNDEZ-SILVA PALACIOS

Viernes 18 de Mayo de 2012 00:00 - Última actualización Domingo 20 de Mayo de 2012 15:57

y coordinación. La rutina consiste en series de pasos básicos de ballet, con varias repeticiones, lo que ayuda a desarrollar músculos largos, fuerza y flexibilidad.



Adidas Boxing se inspira en el box, que ayuda a los atletas a ser más rápidos y mejores en sus habilidades, de igual forma se fusiona con el fitness para lograr los beneficios de este deporte.

Como en el circo

La clase Fit to Flex ofrece un entrenamiento que resulta dinámico, alegre y divertido, y que se inspira en el increíble espíritu, arte, destrezas y flexibilidad de los artistas del Cirque du Soleil.

El baile permite potenciar la flexibilidad, tonificar músculos y mejorar la coordinación mediante sesiones de ejercicio en las que se trabaja con una banda elástica. Esta banda ayuda a ejecutar los movimientos de esta clase, estudiados para ejercitar todo el cuerpo, estirándolo y esculpiéndolo.

Galería



Clases de baile para tonificar el cuerpo, presentó Sport City

Escrito por AMÉRICA HERNÁNDEZ-SILVA PALACIOS

Viernes 18 de Mayo de 2012 00:00 - Última actualización Domingo 20 de Mayo de 2012 15:57

