

DANCE FIT

Contenidos:

- Calentamiento: 10/15 minutos.
- Desarrollo de la sesión.
- Vuelta a la calma y relajación.

Objetivos:

- Mejorar la condición física general y la coordinación.
- Proporcionar bienestar al cuerpo.
- Incrementar la energía del usuario.
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo/a.
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento.
- Reducir el estrés, divertir y socializarse.

Duración del curso/taller:

4 meses (inicio: 05 de marzo de 2024; final: 27 de junio de 2024)

Días/horario:

Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultural Playa de Arinaga

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa deportiva, agua y toalla.

Imparte la monitora: Sonia Artiles Rodríguez