ZUMBA

Contenidos:

- Ejercicios aeróbicos.
- Coreografías de Zumba Fitness.
- Ejercicios con el propio peso corporal.

Objetivos:

- Mejora de la condición física general.
- Disminución del estrés.
- Mejora de las relaciones interpersonales.
- Mejora de la autoestima.

Duración del curso/taller:

Inicio: 02/noviembre/2023 - Final: 31/julio/2024

Días/horario:

Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas.

Se imparte en:

Univ. Popular de San Bartolomé de Tirajana - C.S.C. Mayores de San Fernando

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Agua y toalla.

Imparte el curso/taller

María Begoña Pérez Eugenio