

DANCE FIT

Contenidos:

- Estilos de baile tanto latinos como dance, pop, urbano.
- Ritmo y coreografías con rutinas de tonificación.
- Uso de material auxiliar como lastres, pesas, picas o sillas.
- Creación de coreografías de aerobic individuales y grupales amenas con base en un entrenamiento de fitness.
- Entrenamiento aeróbico y de fuerza con soporte musical.

Objetivos:

- Introducir al alumno en el entrenamiento aeróbico y de tonificación muscular.
- Aprende estilos de baile y sus diversos ritmos.
- Mejorar la coordinación y la resistencia muscular.
- Crear relaciones sociales y mejorar la autoestima.
- Aumentar la capacidad cardiorrespiratoria.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 2 de octubre 2025; final: 30 de junio 2026)

Días/horario:

Martes y jueves 19.00 a 20.00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Mateo. Local de Servicios de Deportes de San Mateo.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla. Ropa cómoda y agua.

Imparte el curso-taller: Yaiza Minverva Castellano Rocha.