

DANCE FIT

Contenidos:

- Coreografías de estilos variados: dance, pop, merengue, bachata, hip hop, etc.
- Musicalidad a través del componente lúdico.
- Aerobic / step.
- Tonificación localizada con material y sin ello.
- Interval training, Circuitos.

Objetivos:

- Introducir al alumnado en los ritmos actuales con coreografías sencillas y divertidas.
- Entrenar y tonificar el cuerpo de manera global y localizada.
- Trabajar las capacidades físicas y el sistema aeróbico.
- Conocer pasos básicos de diferentes estilos musicales.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 29 de junio 2027)

Días/horario:

Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Mateo – Local Socio-Cultural Vega de San Mateo.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Agua.

Cuota mensual: 25€

Imparten el curso/taller:

Yaiza Minerva Castellano Rocha - Andrea Cabrera Castellano.