

Los cursos.

Escrito por Administrator

Domingo 28 de Junio de 2009 10:22 - Última actualización Miércoles 17 de Enero de 2024 15:29

DANZA CLÁSICA:

El Ballet tiene una tradición de siglos, rica de acontecimientos y protagonistas desde el Renacimiento hasta hoy: todos estos conocimientos fueron codificados y son en constante transformación. Gracias a la gran formación poliédrica de Mabel Rita Almeida, los alumnos tendrán la oportunidad de estudiar todos los métodos de esta Arte, desde la Escuela Rusa a la Francés, desde la Americana a la Inglesa, etc. El objetivo es ofrecer una amplia gama de conocimientos e preparación que los lleve a una formación completa, necesaria en nuestros tiempos.

CURSO DE GIMNASIA PARA ADULTOS con ejercicios de: PILATES:

El nombre viene de su creador, es un método de ejercicios para regenerar el propio equilibrio cuerpo-mente. Sabios y científicamente estudiados, estos ejercicios estimulan la musculatura profunda, ayudan a encontrar la fuerza interna, la elasticidad, la tonificación, la movilidad, para tener un cuerpo más sano y en forma. Adapto a todas las personas, mujeres embarazadas o en posparto, ancianos, atletas, etc.

STRETCHING:

Stretching significa alargar, estirar. Consiste en un conjunto de ejercicios, que involucran músculos, tendones, huesos y articulaciones, destinados (tanto como complemento a otros deportes como como actividad física independiente) a mejorar el rendimiento muscular.

GIMNASIA CORPORAL:

La gimnasia postural se realiza con el objetivo de corregir y obtener una postura correcta, se compone de ejercicios "suaves" y bastante delicados para las articulaciones y músculos, perfecta para quienes sufren dolores de espalda, hombros y cuello y para corregir posiciones incorrectas que se asumen cotidianamente e inconscientemente.