



ACTIVIDAD  
TONO/CARDIO



# MARCHA NÓRDICA BADMINTON



Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad



## Descripción

Nueva propuesta para la tercera edad en una actividad que combina la marcha nórdica y el bádminton, aprovechándonos de ambas disciplinas para trabajar diferentes capacidades. Por un lado, gracias a la marcha nórdica (caminar con bastones), mejoraremos nuestra capacidad cardiopulmonar y nuestra coordinación mientras disfrutamos del aire libre, de Barañain y sus alrededores. Por otro lado, gracias al bádminton (deporte de raqueta y volante), mejoraremos nuestro equilibrio, agilidad, velocidad de reacción y fuerza a la vez que disfrutamos de un deporte ideal para la 3ª edad. Sin duda, una propuesta diferente para aquellas personas que busquen una actividad más intensa y motivante.



- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud



## Recomendaciones

- 1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
- 2.- En invierno la pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión. De la misma manera, para la Marcha Nórdica se recomienda llevar ropa adecuada a la climatología (aire libre).
- 3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
- 4.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
- 5.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
- 6.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar esta actividad para informarle y que autorice nuestra participación. Aunque es una actividad sin contraindicaciones para practicarla, es mejor consultar en caso de ciertas molestias o patologías en tren inferior y espalda y cardiopatías.

Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h. > Eduardo Azcona



Polideportivo - Pista central  
Exteriores



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

## BENEFICIOS



## Objetivos

- Reforzar el sistema inmunitario, retrasar el envejecimiento y adquirir hábitos saludables
- Mejorar la coordinación de brazos y piernas y la capacidad cardiopulmonar
- Fortalecer la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular
- Mejora la postura corporal y fortalecer la espalda
- Reducir el impacto que suelen tener los deportes en las articulaciones, y especialmente en las rodillas
- Mejorar los reflejos, la coordinación y la agilidad.
- Conseguir bienestar emocional y mejorar las relaciones sociales (evitar aislamiento)
- Mantener un peso corporal adecuado ya que se trata de dos actividades intensas.



400 Kcal.



Intensidad MEDIA



E 47€ / NE 88€



Dificultad MEDIA



ACTIVIDAD BAILE  
COREOGRAFIADA



# BAILE DEPORTIVO EN LINEA



Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad

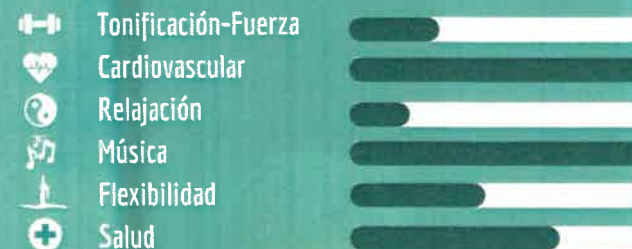


## Descripción

Se trata de crear un baile coreografiado con una secuencia repetida de pasos en la que un grupo de personas bailan en una o más líneas o filas, todas con vistas, ya sea entre sí o en la misma dirección (monitora), y realizan la ejecución de los pasos a la vez.

Acompañado de muchas y diversas músicas y estilos, si te gusta bailar, es la actividad ideal.

Desinhibirse, pasarlo bien, quemar calorías, y trabajar la coordinación y el ritmo está garantizado en estas sesiones de 90 minutos. El nivel no es excusa ya que hay clases para todos y todas: iniciación, medio y perfeccionamiento así que atrévete a probar y permítete disfrutar.



## Recomendaciones

- 1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
- 2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
- 4.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente los pasos y coreografías. Así mismo, se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir alcanzar los objetivos marcados.
- 5.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
- 6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
- 7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Baile para informarle y que autorice nuestra participación.



📅 Viernes 12.00 - 13.30 h.  
📅 Jueves 13.00 - 14.30 h.  
📅 Martes 13.00 - 14.30 h.



➔ Mª José Mendive



➔ Polideportivo - Sala espejos



➔ 1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

## BENEFICIOS



## Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación estimulante, a través del cual adquieran confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la vergüenza.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música).
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, el equilibrio, el ritmo y coordinación.
- Mantenimiento y mejora de la memoria y capacidad de observación y concentración.
- Simplemente disfrutar



500 Kcal./90 min.



Intensidad MEDIA



E 47€ / NE 88€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD  
TONO/CARDIO



# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad

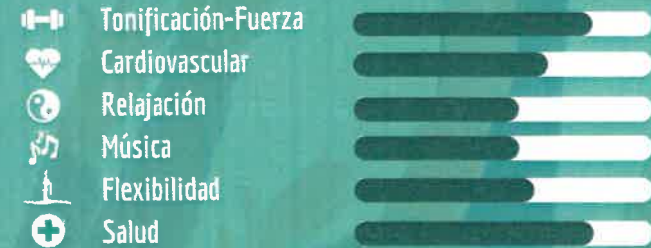


## Descripción

Gimnasia de Mantenimiento es una actividad suma de actividades ya que a través de un trabajo variado y amplio conseguiremos un claro objetivo: mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.

El trabajo es amplio porque engloba a todo el cuerpo y a todas las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) y el trabajo es variado porque se conseguirá a través múltiples actividades como juegos, bailes, relajación, ejercicios específicos, deportes adaptados, etc.

En definitiva, actividad idónea para aquellas personas mayores que se sientan con ganas de mantenerse en forma y disfrutar.



## Recomendaciones

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
- 2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo y disfrutando del proceso.
- 3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo y no deslizante. En invierno la sala/pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.
- 6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.



🌟 Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.

Mª José Mendive



🌟 Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.

Mª José Mendive



🌟 Lunes - Miércoles 17.00 - 18.00 h.

Leyre Fernández



🌟 Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.

Marian Ruiz

🌟 Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.

Ana López



➤ Polideportivo - Pista central



➤ 1 de octubre - 31 de mayo



- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Prevención de las caídas

## BENEFICIOS



## Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se adquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Aumentar la autoestima.
- Mejorar las relaciones personales y ampliar nuestro círculo social. Disfrutar de una actividad en compañía.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.



Kcal  
300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



E 47€ / NE 88€



Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD  
TONO/CARDIO



# GIMNASIA SUAVE



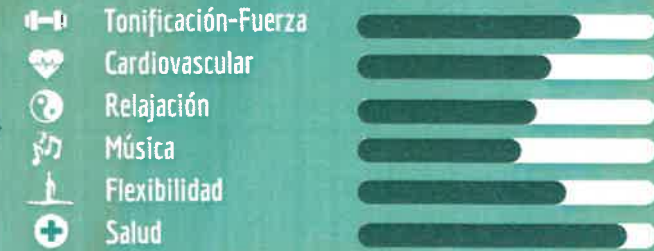
Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad



## Descripción

La gimnasia suave es semejante a la gimnasia de mantenimiento solo que estará dirigida a aquellas personas mayores que por diversos motivos de salud deben realizar ejercicio físico moderado y suave. Los objetivos, contenidos, metodología, medios materiales y medios humanos serán similares pero adaptados a esta característica de salud más "delicada".

Por lo tanto, se trata de una actividad suma de actividades ya que a través de un trabajo variado y amplio conseguiremos un claro objetivo: mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.



Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h.



Eduardo Azcona



Polideportivo - Sala espejos



1 de octubre - 31 de mayo



- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Prevención de las caídas

## BENEFICIOS



## Recomendaciones

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
- 2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo y disfrutando del proceso.
- 3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo y no deslizante. En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.
- 6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia suave para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías.



## Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se adquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Aumentar la autoestima.
- Mejorar las relaciones personales y ampliar nuestro círculo social. Disfrutar de una actividad en compañía.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.

Kcal  
200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD  
TONO/CARDIO



# MUÉVETE 3ª EDAD



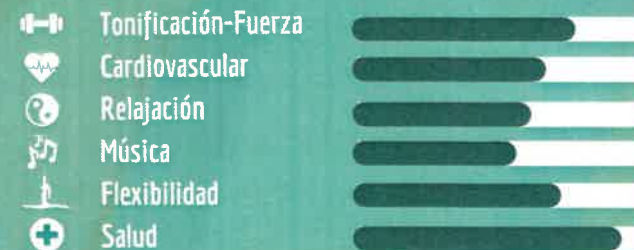
Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad



## Descripción

Nueva actividad suma de actividades cuyo objetivo es que te muevas; jugar, bailar, caminar, trabajar la fuerza, el equilibrio y/o la coordinación, serán la base de esta nueva disciplina adaptada a la 3ª edad y sus necesidades y expectativas.

Si algo te garantizamos es que no te vas aburrir ya que lo que busca esta nueva actividad es trabajar y mejorar diferentes capacidades físicas pero a través de ejercicios o disciplinas muy variadas (marcha nórdica, bailes, circuitos, juegos, etc.). Se trata de una actividad ideal tanto para realizar de manera aislada como para completar la semana de actividad física (añadir un tercer día de actividad diferente si ya vamos a gimnasia, yoga, pilates, etc.)



Viernes - 10.00 - 11.30 h.



Ana López



Polideportivo - Sala espejos



1 de octubre - 31 de mayo



- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de las capacidades físicas.

## BENEFICIOS



## Recomendaciones

- 1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
- 2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 3.- Es recomendable para todas las personas mayores, ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
- 4.- Se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir los objetivos marcados.
- 5.- Es importante dejar la "vergüenza en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
- 6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
- 6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia suave para informar
- 7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar "muévete" para informarle y que autorice nuestra participación.



## Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se adquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la "vergüenza", jugar, reír, disfrutar.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música, juegos, etc.)
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, el equilibrio, la fuerza, el ritmo y la coordinación..
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello
- Simplemente disfrutar.

Kcal  
300 Kcal.



Intensidad BAJA



E 47€ / NE 88€



Dificultad BAJA





ACTIVIDAD  
TONO/SALUD



# PILATES



Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad



## Descripción

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente (control) como el cuerpo.

Conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral y tener un equilibrio y control total del cuerpo es lo que lograrás tras varias sesiones de Pilates. Todo encaminado a tener una mejor calidad de vida, a retrasar los síntomas del envejecimiento y a ser más autónomos y autónomas.



Tonificación-Fuerza  
 Cardiovascular  
 Relajación  
 Música  
 Flexibilidad  
 Salud



## Recomendaciones

- 1.- Es recomendable acudir a las clases con ropa deportiva y cómoda. Se aconseja usar prendas ajustadas al cuerpo para poder observar mejor las posturas y ejecución de los ejercicios.
- 2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo (polideportivo).
- 3.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que se adapta al ritmo de cada alumno/a y tiene muy pocos riesgos (no hay caídas, no hay golpes, no hay impactos, etc.).
- 4.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates para informarle y que autorice nuestra participación.
- 5.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente las respiraciones y ejercicios (importante su correcta realización). Así mismo, se recomienda constancia y trabajo para conseguir los objetivos marcados y ver los resultados del trabajo.
- 6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.



Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.

Martes - Jueves 16.00 - 17.00 h.

Lunes - Miércoles 13.00 - 14.00 h.

Martes - Jueves 10.00 - 11.00 h.

Mª José Mendive



Polideportivo - Sala espejos  
Casa de Cultura



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora la salud de la espalda
- Socialización
- Previene la osteoporosis

## BENEFICIOS



## Objetivos

- Conseguir un buen equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargándolos.
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, disminuyendo de esta manera posibles caídas y fracturas óseas.
- Armonizar cuerpo y mente, mejora del sueño y sensación de bienestar general.
- Conseguir fuerza abdominal, fortalecer la columna y alcanzar una correcta postura corporal.
- Conseguir un control total del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible.
- Aumentar la calidad de vida y autonomía personal.
- Retrasar el envejecimiento y contribuir a una vida activa y saludable.

Kcal  
200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD  
CUERPO/MENTE



# YOGA



Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad



## Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida.

La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación.

Al estar dirigido a las personas mayores, se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.



Tonificación-Fuerza



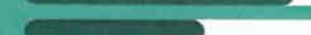
Cardiovascular



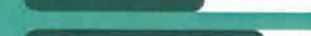
Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



## Recomendaciones

- 1.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.
- 2.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
- 3.- No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se aconseja acudir a clase con una pequeña manta.
- 4.- Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
- 5.- Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.



Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h.

Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.

Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.

Lunes - Miércoles 16.30 - 17.30 h.



Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.

Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.

Martes - Jueves 16.30 - 17.30 h.

Pablo Etayo

Pablo Etayo

Pablo Etayo

Fabiola Peralta

Pablo Etayo

Pablo Etayo

Marian Ruiz



Casa de Cultura



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración

## BENEFICIOS



## Objetivos

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales.



200 Kcal.



Intensidad BAJA



E 47€ / NE 88€



Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD BAILE  
COREOGRAFIADA



# ZUMBA GOLD



Niños/as  
Personas jóvenes/adultas  
3ª edad



## Descripción

La zumba para adultos mayores es una forma de ejercicio que combina movimiento de baile, con ritmos musicales y música energética. Esta disciplina deportiva es ideal para mantener la salud física y mental, ya que mejora la movilidad, fortalece los músculos y mejora el equilibrio.

Además, promueve la socialización y el bienestar general.

La zumba Gold es una variante que adapta la intensidad de los ejercicios para que las personas mayores puedan practicarla sin ningún riesgo de lesión.

Una clase fácil de seguir, con menor intensidad y que se concentra en el equilibrio, la amplitud de movimiento y la coordinación.



- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud



Martes - Jueves 17.00 - 18.00 h.

Maksym Perepelytsia



Polideportivo - Sala espejos



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

## BENEFICIOS



## Recomendaciones

- 1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
- 2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
- 4.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente los pasos y coreografías. Así mismo, se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir alcanzar los objetivos marcados.
- 5.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
- 6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión.
- 7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Baile para informarle y que autorice nuestra participación.



## Objetivos

- Uno de los beneficios más significativos de la Zumba para los adultos mayores es que mejora la salud cardiovascular. Esta forma de ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca y fortalece el sistema cardiovascular, lo que ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y promueve una circulación sanguínea saludable.
- La Zumba también ayuda a mejorar la capacidad pulmonar y la resistencia física, lo que nos permite realizar nuestras actividades diarias con más energía y vitalidad.
- Promueve la flexibilidad y la movilidad articular. A medida que envejecemos, nuestros músculos y articulaciones tienden a volverse más rígidos, lo que puede causar dolor y dificultades al realizar ciertos movimientos. Sin embargo, la Zumba incorpora movimientos de baile que trabajan en todo el cuerpo, estirando los músculos y las articulaciones, lo que mejora la flexibilidad y reduce la rigidez.
- Tiene un impacto positivo en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional. Bailar y mover el cuerpo al ritmo de la música no solo nos ayuda a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad, sino que también nos brinda una sensación de alegría y relajación.
- Se realiza en grupos, lo que fomenta la socialización y el sentido de comunidad.
- Conseguir un clima de relación estimulante, a través del cual adquieran confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la vergüenza.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música).
- Mantenimiento y mejora de la memoria y capacidad de observación y concentración.
- Simplemente disfrutar



400 Kcal./60 min.



Intensidad MEDIA



E 47€ / NE 88€



Dificultad MEDIA

