

FITFLAMNC (Zumba flamenca)

DEFINICIÓN

Fitflamnc surge de la combinación, estudio y adaptación de María Carrillo del fitness al baile flamenco, de manera que la práctica de los ejercicios y movimientos propios del fitness encuentren acomodo en los pasos y movimientos propios del baile flamenco.

Se consigue de este modo la doble funcionalidad del ejercicio físico a través de movimientos aeróbicos y el acercamiento a un baile universal como el baile flamenco, siguiendo un método y una técnica bajo la supervisión de profesionales en educación física.

ESTILOS QUE COMBINA

- Baile latino: salsa, mambo, cha-cha-chá, cumbia y merengue.
- Aeróbic: pasos básicos con braceo y estilo flamenco.
- Rumba, bulerías, alegrías o solea.
- Hip-hop y danza del vientre, pero llevado al campo del flamenco.



BENEFICIOS QUE APORTA

- Quema calorías
- Mejora la autoestima
- Tonifica
- Cardiosaludable
- Mejora la coordinación
- Serás más feliz

PROFESORA QUE LA IMPARTE

- Osane