

## DESCRIPCIÓN:

Esta milenaria disciplina es uno de los mejores sistemas de cuidado integral que existen. En el yoga, cuerpo y mente se fortalecen con la práctica de la respiración.

## OBJETIVOS:

Los objetivos que se plantean con la práctica de zumba son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Proporcionar bienestar al cuerpo
- Incrementar la energía del usuario
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir el estrés
- Divertir y socializa

## CONTENIDOS:

Realizar la práctica de la disciplina de manera saludable.

## METODOLOGÍA:

Calentamiento  
Parte principal  
Vuelta a la calma y relajación

## HORARIOS Y GRUPOS:

**ESO y PADRES:** martes de 15:15 a 16:15h

## PRECIOS:

Precio **general:** 20 €

Precio para quienes abonan la **cuota AF:** 18 €

