

ENTRENAMIENTO CORPORAL

GRUPOS A PARTIR DE 18 AÑOS

Siguiendo una base de la técnica de “Los 4 vacíos” consiste en trabajar aspectos emocionales a través del cuerpo.

Las clases de entrenamiento corporal están dirigidas a todas aquellas personas que quieran adquirir una rutina que incluya nuevos hábitos que mejoren su salud externa e interna.

El entrenamiento corporal no sólo trabaja la parte física, si no que lo vincula a la parte interna del cuerpo: las emociones.

No existe entrenamiento corporal completo si no se trabaja lo interno y externo. Por ello, consideramos nuestro centro como uno que trabaja cualidades externas para llegar a lo interno. Trabajamos de forma individualizada las capacidades y objetivos de cada alumno/a.

Los áreas que trabajamos en estas clases son:

- Resistencia aeróbica
- Coordinación
- Fuerza
- Elasticidad
- Relajación

ESTUDIO NEREA LOVECCHIO
Técnicas corporales y artísticas

