

Título de la Actividad: Baile: ZUMBA
Programa al que pertenece: Formación Escuela de Animación/Sección de Juventud
Periodo
<input checked="" type="checkbox"/> Campaña de Otoño
<input type="checkbox"/> Curso Escolar (incluyendo en este caso las de carácter anual)
<input type="checkbox"/> Actividades con Centros Escolares
Detalles / Descripción
<p>¿Te gusta bailar y hacer deporte? Te ofrecemos clases bailables de acondicionamiento físico que son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial.</p> <p>La práctica de zumba conlleva múltiples beneficios, puesto que no solamente se trata de mejoras de tu condición física, sino que también tiene un importante factor de bienestar mental y aumento de la autoestima.</p> <p>Ayuda a perder peso, estimula el sistema cardiovascular, mejora la postura y la coordinación al sincronizar nuestros movimientos con la música y realizar la danza de forma correcta. Disminuye el estrés, por liberación de endorfinas asociadas a la danza como tal y por liberar la energía acumulada.</p>
<p>Desarrollo de la Actividad</p> <p>Del 9 de octubre al 18 de diciembre de 2018. Martes de 20.00 a 21.30 h.</p> <p>Centro Joven Sanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fecha de Inscripción para empadronados/as de 14 a 30 años: Del 19 al 28 de septiembre Fecha de Inscripción para cualquier joven de 14 a 30 años: Del 3 al 5 de octubre (siempre que queden plazas libres).
<p>Duración: Del 9 de octubre al 18 de diciembre de 2018. Martes de 20.00 a 21.30h. 11 sesiones.</p> <p>Calendario Octubre: 9, 16, 23 Noviembre: 6, 13, 20, 27 Diciembre: 4, 11, 18</p>
<p>Lugar Centro Joven Sanse (Avenida de Valencia, 3) S.S. de los Reyes. juventud@ssreyes.org 2ª planta: Aula de actividad física</p>
Precio: 20 €
Otros Datos de Interés para la inscripción
<p>Las inscripciones serán para jóvenes de 14 a 30 años.</p> <p>Nº de plazas: 15 plazas.</p>