

** resultados basados en actividades dirigidas

Actividades	cardio/ pérdida de peso	tonificación/ definición muscular	disminución del estrés	postura / fuerza abdominal
GRUPO 1	Actividades de preparación física y tonificación			
tbc	XX	XXX	X	XX
bodypump	XXX	XXX	X	XX
abs				XXX
GRUPO 2	Actividades cardiovasculares básicas			
powerboxe	XXX	X	X	X
ciclo	XXX	X	X	
GRUPO 3	Actividades cardiovasculares coreografiadas			
step	XXX	X	X	
aerobic	XXX	X	X	
GRUPO 4	Actividades cuerpo - mente			
pilates		XX	XXX	XXX
bodybalance		XX	XXX	XXX
GRUPO 5	Especialidades			
danza del vientre y folklore árabe	X	XX	XX	XXX

¿qué actividad debo hacer?

¿qué actividad debo hacer?

1. Si nunca has estado en una clase colectiva y tu condición física no está en su mejor momento, es aconsejable que practiques las actividades de los grupos 1, 4 y 5.
2. Si no tienes experiencia en actividades dirigidas pero tienes una buena condición física puedes empezar con los grupos 1, 2, 4 y 5
3. Si ya has hecho un rodaje por las actividades no coreografiadas YA puedes empezar con coreografías del grupo 3.
4. Si tu objetivo es perder peso y quemar calorías al máximo escoge actividades cardiovasculares aunque también es importante que combines con actividades de tonificación muscular para contribuir a aumentar tu metabolismo