

## CURS DE BATUKA MIX

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| <b>HORARI:</b>       | Dissabtes d'11 a 12.30h  |
| <b>PROFESSORA:</b>   | Judit                    |
| <b>ESPAI:</b>        | Sala II                  |
| <b>QUOTA:</b>        | 45,93 €                  |
| <b>MATERIAL:</b>     | Roba còmoda i tovallola. |
| <b>INICI TALLER:</b> | Dissabte 28 de gener     |

**DURADA DEL CURS:** 13,30 h ( 9 sessions)

### DESCRIPCIÓ DEL CURS:

És una combinació de gimnàstica, música i ball creant una serie d'oreografies beneficioses pel cos i la ment. S'obté una millora cardiovascular, una millora de la resistència aeròbica i anaeròbica, de coordinació, i d'equilibri. Es combinen ritmes de regeton, salsa, cumbia, rumba flamenca, samba,....