

# Clases Grupales X Gym

## Baile Entretenido

El Baile entretenido es una clase dedicada a quienes quieren disfrutar del ejercicio a través de la combinación de gimnasia y baile, con pasos y coreografías simples, que pasan por distintos ritmos y que permiten mantenerte en buena forma.

Algunas de las cualidades principales que posee el baile entretenido es que libera tensiones, te mantiene en forma, aumenta la coordinación y ayuda a adquirir armonía, energía, equilibrio y ritmo, además de otorgarte un momento entretenido desconectándote de tu rutina diaria.

La clase tiene una duración de 60 minutos donde se inicia con un calentamiento articular y muscular, posteriormente y gradualmente se procede al ejercicio cardiovascular por medio del baile, luego se realizan 10 minutos de ejercicios básicos de localizado para finalizar con estiramiento y relajación muscular.

Esta actividad ha dado tantos buenos resultados ya sea en el aspecto motriz, emocional y social de los alumnos que cada día más personas se suman a la práctica del baile entretenido.

Si buscas una actividad simple, lúdica y que te permita eliminar esos kilitos de más, el baile entretenido es una de las actividades aeróbicas más recomendable y utilizada hoy en día, ya sea dentro de un gimnasio o al aire libre.



# ¿Quienes pueden participar?

Los profesores especialistas en el tema coinciden en que es una actividad recomendable para todo tipo de personas y rango de edades, sin discriminar cuerpo, edad y genero, muchas personas asisten a este tipo de clases porque saben que o pueden realizar en la medida de sus



posibilidades y ritmo. Así cabe destacar que en el adulto mayor podemos dirigir una clase simple, aplicando variados tipos de elementos como son: balón, bastón, bandas elásticas, entre otros.

Una clase avanzada, con un público más exigente permite realizar ejecuciones de mayor complejidad, lo que permite llegar a umbrales aeróbicos mayores y por lo tanto alcanzar un alto gasto energético.

¿Cuales son los beneficios del baile entretenido?

## Beneficios Físicos:

- Mejora la capacidad cardiovascular
- Permite quemar calorías, por ende bajas de peso.
- Se liberan endorfinas, llamadas hormonas de la felicidad.
- Incrementa el colesterol bueno (HDL), y disminuye el colesterol malo (LDL).
- En edades maduras es recomendable para prevenir la osteoporosis.
- Ayuda a tener un buen estado óseo y articular.
- Mejora la tonicidad muscular y la capacidad contráctil.
- Aumenta la coordinación y equilibrio
- Corrige trastornos congénitos y malas posturas.

## Beneficios Psíquicos:

- Aumenta el autoestima y fomenta la confianza en si mismo.
- Permite desinhibirse y liberar tensiones.
- Es un buen método para superar a soledad y establecer nuevas relaciones sociales.
- Mejora la concentración.
- Pasar un momento de tu día desconectado de tu rutina diaria.

¿En qué consiste una buena clase de baile entretenido?

Una buena clase requiere de un buen instructor, capaz de motivar y cautivar a sus alumnos en los diferentes estilos de

bailes, otorgándole preocupación, seguridad, motivación y entretenimiento. Generando un ambiente grato, lúdico y entretenido, donde todos se sientan partícipes de la actividad.

El baile entretenido es considerado una de las actividades que tiene poco riesgo de lesionarse ya que es de muy bajo impacto.

**Aunque no se tenga ritmo, aunque no se conozcan los pasos, aunque los ritmos sean nuevos, aunque no conozcamos las letras... bailar es divertido. Ven y únete a la diversión en X Gym.**