UFECsantceloni

SOT DE LES GRANOTES
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS

willPower & grace és l'última moda als Estats Units en entrenament que properament s'oferirà en exclusiu als centres UFEC.

Es tracta d'un sistema d'entrenament sense calçat i sense material que fusiona les activitats col·lectives més exitoses i les que tenen més bon resultat. El *willPower & grace* és un entrenament de força, de resistència, de flexibilitat i d'equilibri que, a més, té una filosofia al darrere. Si ho traduïm, *willPower* vol dir força de voluntat i *grace* vol dir elegància. Una oportunitat per superar els teus límits :)



si t'agrada ballar i vols cremar calories aquesta activitat està pensada per a tu!

Es tracta d'una modalitat esportiva que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, per la qual cosa és recomanable per a tothom. La Zumba no només et permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories, sinó que a més passaràs una estona molt divertida! Salsa, merengue, cúmbia, reggaetón i salsa, tots els teus balls preferits combinats en una sola activitat!

A l'Abril a UFECsantceloni :)