

## CURS DE BATUKA MIX

<b>HORARI:</b>	Dissabtes d'11 a 12.30h
<b>PROFESSORA:</b>	Verónica Melledo
<b>ESPAI:</b>	Sala II
<b>QUOTA:</b>	44.02 €
<b>MATERIAL:</b>	Roba còmoda i tovallola.

### CALENDARI:

Dissabte:

25 set	2 oct	9 oct	16 oct	23 oct	30 oct	6 nov	27 nov	4 des
-----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------

**DURADA DEL CURS:** 13,30 h

### 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. Escombinen ritmes de regeton, salsa, cumbia, rumba flamenca, samba,....