GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Aprender a bailar diferentes estilos de baile desde casa

Actualidad Empresarial | 27/04/2022 | 00:00

Una actividad que genera una gran cantidad de beneficios a quien lo practica regularmente es el baile como ejercicio.

Al ser un estimulante de todo el sistema corporal, bailar permite mantener el cuerpo en forma sin la necesidad de realizar rutinas completas de peso. Por esta razón, Bailonga cuenta con clases personalizadas para aprender a bailar diferentes estilos de baile desde casa, para todas las personas que buscan hacer esta actividad física completa.

Diferentes estilos de bailes en una sola plataforma

El baile es una acción innata en el ser humano, al mover el cuerpo con el ritmo de la música se nota una sensación de liberación y felicidad indescriptible. Además de esto, el baile es uno de los ejercicios físicos más completos, en vista de que incorpora movimientos de estiramiento, fuerza y aeróbicos en una misma acción. Sin importar el estilo, bailar es una opción saludable para mantener una vida sana y los niveles de energía altos.

En este caso, Bailonga cuenta con diferentes planes para aprender a bailar cualquier estilo de baile sin salir de casa. Entre sus clases, hay más de 400 vídeos semanales que varían constantemente para aprender nuevas técnicas, disponibles a cualquier hora del día. De igual manera, los alumnos pueden personalizar la intensidad, así como el nivel de dificultad al que quieren llegar para sacar todo su potencial.

Detalladamente, entre su larga lista de estilos se encuentra el heels para todas las personas que quieren aprender a bailar en tacones y tonificar sus piernas con este estilo. También el curso básico de twerk que ha estado en tendencia estos últimos años. Pero los que buscan aprender un estilo de música más pop, las clases de comercial dance son ideales, ya que aprenden coreografías de los artistas del momento, así como en hip hop y dance hall new school.

Aprender a bailar de forma fácil desde casa

En los últimos 10 años, cada vez son más las personas que buscan aprender diferentes estilos de danza, bien sea por pasión y amor a esta disciplina física o también para realizar un ejercicio que involucra el desarrollo completo del cuerpo, pero que también es divertido.

El baile mueve a un gran número de aficionados que día a día quieren mejorar sus técnicas y

condición física. Por este motivo, en esta plataforma digital hay un catálogo completo de las clases más solicitadas para aprender a bailar diferentes estilos de baile desde casa, ya que hay quienes no pueden asistir a ciertos horarios a un estudio de baile o quienes simplemente prefieren aprender a bailar desde la comodidad de su hogar. Para conocer todo lo que ofrecen, la página web está disponible con toda la información detallada de cada clase, así como los planes de prueba.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/172938-aprender-a-bailar-diferentes-estilos-de-baile-desde-casa.htm