GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Pole dance, un deporte apto para cualquier edad

Actualidad Empresarial | 14/05/2022 | 00:00

Entrenar el cuerpo mientras la mente se relaja al ritmo de la música, con movimientos que favorecen la flexibilidad, es algo que ofrece la práctica del pole dance. Este deporte es cada vez más popular entre chicas de todas las edades por sus múltiples beneficios.

En Barcelona, la academia Feeling Woman recibe a sus alumnas en un espacio conocido como la “Mansión del Pole”. Las instalaciones abarcan 2.400 metros cuadrados, divididos en cinco plantas, para vivir el aprendizaje plenamente.

Entrenamiento sustentado en tres pilares

Más de 13 años de experiencia en la enseñanza de esta disciplina, que combina deporte, baile y empoderamiento femenino, hacen de esta academia catalana una de las más reconocidas. El método de aprendizaje creado por la fundadora de la escuela, Patricia Roqueta, está basado en tres pilares. El primero de ellos es entrenar el físico y la mente, gracias a que cada movimiento o acrobacia dominada será una motivación para seguir avanzando mientras el cuerpo se va moldeando.

La segunda premisa es la de vivir la feminidad, sea con el estilo pole sport, que pueden practicar alumnas desde los seis años de edad, para adquirir flexibilidad y fuerza, o con el exotic pole dance, en el que las bailarinas usan tacones y se mueven sin complejos ni restricciones. Como tercera base de esta disciplina, está el disfrute al máximo, ya que las alumnas desconectan del mundo para divertirse mientras trabajan su belleza física y mental.

Siguiendo estos valores, la academia ofrece servicios de clases privadas con entrenamiento personal, momentos de meditación, rutinas para la flexibilidad, práctica de yoga, ejercicios con aros y telas acrobáticas. Recientemente, esta escuela ha incorporado también un servicio de nutrición deportiva, para quienes necesiten cambiar sus hábitos alimenticios. Las alumnas pueden adquirir packs de dieta y entrenamientos ajustados a sus necesidades.

Un deporte practicable para cualquier edad

Dentro de la oferta de cursos de Feeling Woman, las clases pole kids tienen una función muy importante. El pole dance también es popular entre las más pequeñas, y la academia les proporciona un lugar donde iniciarse en este deporte, rodeadas de profesionales que pueden ayudarlas a mejorar. En esta escuela, las niñas y adolescentes podrán mejorar su fuerza y flexibilidad, y su autoestima, a la vez que se divierten.

Al inscribirse en Feeling Woman, las alumnas contarán con todas las comodidades para disfrutar en cada entrenamiento. Una app de reserva para las clases, parking de bicicletas vigilado, solárium, cafeterías, alquiler de taquillas y duchas, son solo algunas de las múltiples facilidades. No hay límite de edad para aprender pole dance y aprovecharlo como herramienta para cambiar de vida, tener más energía, conocer y disfrutar mejor el propio cuerpo y aprender un deporte relajante y divertido.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/174455-pole-dance-un-deporte-apto-para-cualquier-edad.htm