

BÁRBARA ACHONDO

Taller de entrenamiento físico específico para bailarines, que consiste en preparar el cuerpo del bailarín en todos sus aspectos. Está basado principalmente en Técnicas y metodologías de entrenamiento de Gimnasia Artística fusionadas con Técnicas de Ballet y Danza contemporánea. Algunos contenidos: Preparación Física específica, elasticidad y tonicidad muscular, potencia y velocidad, iniciación a la acrobacia entre otros.