

ESPACIO CULTURAL MIRA
MONOGRÁFICO
DEL 15 DE ABRIL AL 17 DE JUNIO
SÁBADOS DE 10 A 12 H

BARRE

Disciplina fácil de adaptar a cualquier edad y condición física que fusiona **Ballet, Pilates y Yoga** para tonificar el cuerpo y trabajar la flexibilidad y resistencia, mejorando nuestra postura corporal.

En este tipo de entrenamiento se combina el fortalecimiento de los músculos con el entrenamiento de cardio con lo que se eleva la frecuencia cardíaca y se estilizan y trabajan todos los grupos musculares.

- Ayuda a corregir la postura: la higiene postural en nuestro día a día es, como poco, deficiente, por eso el Barre es uno de los mejores ejercicios para acabar con el dolor de espalda.
- Tonifica los músculos: se trabajan grupos musculares como brazos, muslos o gemelos y, por supuesto, se trabaja la zona abdominal y lumbar.
- Más flexibilidad: te ayudará a serlo un poquito más cada día.
- Incrementa la resistencia: nuestros músculos trabajan a pleno rendimiento, lo que incrementa nuestra resistencia.
- Mitiga el estrés: también ocurre con el Pilates y el Yoga, así que no podría ser distinto con el Barre, pues es una mezcla de estos y la danza. De hecho, la reducción del estrés se produce mientras nos obligan a estar concentrados en todo momento en el ejercicio que se realiza.
- Conectarás tu cuerpo con tu mente: para aquellas personas que pierden la concentración con facilidad. Durante una clase no hay manera de pensar en otra cosa que no sea el ejercicio lo que produce una gran conexión entre cuerpo y mente.
- También involucra la barra de ballet de utilidad para estiramientos y extender al máximo cadenas musculares completas