BODY COMBAT

ENERGÉTICO PROGRAMA COREOGRAFIADO BASADO EN LA LUCHA , QUE TE HARÁ SENTIR LLENO DE ENERGÍA Y LIBERADO A TRAVÉS DE UNA MÚSICA ESPECIAL y MOTIVADORA.

¿QUÉ ES EL BODY COMBAT?

El **body combat** es un programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales y lucha sin adversario, como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías con música en la que se entrena el tren superior e inferior.

BODY COMBAT BENEFICIOS

- AUMENTO DE LA RESISTENCIA (maximiza la capacidad cardio-vascular).
- PÉRDIDA DE PESO
- TONIFICACIÓN MUSCULAR
- MEJORA EL CORE (tronco y abdomen)
- MEJORA LA AGILIDAD Y COORDINACIÓN
- TE LIBERA DEL STRESS