



martes 22 de mayo de 2012

---

# La Quinta albergará este Miércoles 23 a las 19:00 horas una sesión Masterclass de Aerodance y Cardio Kick Box

La misma forma parte del programa de deporte en pareja que se desarrolla durante el mes de Mayo

La prueba está destinada a deportistas de Antequera y comarca, tanto masculino como femenino. El miércoles 23 de Mayo a las 19:00 horas se realizará una sesión Masterclass de Aerodance y Cardio Kick Box en el Centro Deportivo "La Quinta". Esta actividad se desarrolla dentro de la planificación del mes de mayo en el que se están realizando actividades destinadas a la realización de deporte en pareja. Podrá participar cualquier deportista que lo desee de Antequera o la comarca.

El Masterclass de CKB es una actividad dirigida con soporte musical lleno de ritmo que permite ser trabajada para todo tipo de público y es un excelente trabajo cardiovascular. En la sesión a llevar a efecto en el Centro Deportivo se ofrecerá una nueva forma de trabajar a través de intervalos utilizando algunos elementos habituales en las sesiones de tonificación y disfrutar de una combinación explosiva de ritmo y deporte en ésta sesión de CKB.

El objetivo de estas actividades es que los ciudadanos/as de Antequera, conozcan otras actividades físicas con acompañamiento musical dirigido a una variedad de público y con diferentes condiciones físicas. Los beneficios de este tipo de actividad es la mejora de la coordinación y la agilidad, además de la mejora del sistema cardiovascular entre otros.