

BAILE Y SALUD !

Dance 2B Fit !

Esta nueva generación en clases de fitness supone una alternativa tan eficaz como las y tradicionales clases de aeróbicos, pesas, cycling, aeróbica de combate, etc.

Baile y Salud!, la última creación de **Alfredo Villanueva**, ha tenido gran éxito en todos los gimnasios donde se ha presentado tanto en Lima como en provincias, especialmente en la Cadena de gimnasios GOLDS GYM.

La clave? Una clase colectiva donde se rescata los principios de la gimnasia aeróbica, una disciplina física estructurada de tal manera que pueda ser seguida por alumnos entre los 15 y 60 años, aunque éstos no hayan practicado deporte alguno.

Las sesiones tienen una duración de 55 minutos distribuidos de la siguiente manera:

45 minutos de fase aeróbica.

10 minutos de tonificación muscular y estiramiento.

ANÁLISIS DE LOS TEMAS

Básico, Intermedio, Avanzado

Por el ritmo.- Los pasos son efectuados con un estilo particular.

Por Velocidad.- Aún siendo el mismo ritmo, difieren en la cadencia.

Intensidad.- Grado de dificultad en la ejecución del movimiento

EJERCICIO

Salsa sensual, salsa dura, etc.

Vallenato.

Merengue.

Latin Pop.

Hip Hop, Rap.

Toadas, Samba, Axe.

Ritmos negros del Perú.

SEGMENTANDO LOS TEMAS

Intro.- Crea el clima en el cual se desea envolver a la clase.

Estrofas.- Constante repetida, más de una repetida, variables.

Coro.- Principal, secundario, de apoyo.

Instrumental Intermedio.- Despliegue musical, adecuado para realzar la coreografía.

Cierre.- Fraseo musical final, con contundencia para fijación en memoria.

CREACION Y DISEÑO DE COREOGRAFIAS

1.- Bloques.- Se debe componer movimientos dentro del bloque marcado por los bips correspondiente a una secuencia, ejemplo: cuántos tiempos tiene el coro, las estrofas, etc.?. Es recomendable apoyarse en el estilo aeróbico de cuentas por 8 tiempos. Tener en cuenta los puentes o lagunas musicales.

2.- Habilidades básicas.- Necesarias para ubicarse en la forma y espacio.

Posición fija.

Dirección.

Desplazamientos.

Giros.

Saltos.

Combinaciones.

Transiciones.

Alfredo Villanueva

Creador de **BAILE & SALUD!**

Alfredo Villanueva es uno de los más reconocidos instructores de Baile y Aerobics del Perú.

Creador del sistema **BAILE Y SALUD! (Dance 2B Fit!**, bajo la supervisión de Víctor Quinteros, representante de la National Aerobic Championship).

Campeón Nacional de Aerobics 1,991; Categoría Individual Masculino.

Instructor de Baile en la Cadena de Gimnasios Gold's Gym.

Coreografía y Dirección, especialista en Asesoría y Realización de eventos.

Comunicador Publicitario egresado del Instituto Peruano de Publicidad

Certified AFAA member. (Aerobics and Fitness American Association) 2,004.

Presentador en la 7ma Convención Calidad de Vida, Buenos Aires, 2004.

Asistente al Hip Hop Championship

Asistente a la IDEA World Fitness Convention, Las Vegas 2,006.

Member IDEA N° 444504.

www.baileysalud.com

Informes: 99468317 - 5746196