

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL y FLEXIBILIDAD

mié 13.30 - virtual y presencial
Comienza 03/02 inscribite ACÁ
valor: \$2200 (8 clases)



¿DE QUE SE TRATA?

Comenzamos con entrenamiento funcional, donde trabajaremos agilidad, fuerza, velocidad y resistencia a través de circuitos intermitentes neuromusculares y de potencia y pliometría a través de ejercicios tomados de la preparación física deportiva de alto rendimiento. Luego, en una segunda parte, abordamos el trabajo de la flexibilidad de manera activa, global y tenséfrica. En todos los casos buscamos a través del conocimiento kinésico y neurofisiológico que la ciencia y la praxis nos aportan, generar herramientas para movernos más saludablemente, mejorar el rendimiento físico y habilitar un espacio de autoconocimiento e investigación.

Lucas Flores

Lucas Flores es bailarín de danza contemporánea con formación en distintas técnicas (ballet, folklore, tango, jazz, danza aérea, acrobacia). Estudió en la Universidad Nacional de las Artes y con maestros particulares. Ha trabajado a lo largo de su carrera en varios proyectos y en distintas compañías en Argentina, participando también en festivales en el exterior. Entrenó y estudió con Andrea Manso Hoffman a quien asiste actualmente. Se formó en SGA y en preparación física con Horacio Anselmi. Da clases de preparación física, flexibilidad e investigación trabajando mayormente con bailarines en estudios, compañías de danza y espacios de formación escénica. Cursa el primer año de la Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría en la UBA.