

GestiónFit - Gimnasios

<https://www.gestionfit.com/>

BEAT BOXING STUDIO: Lima, Perú



BEAT BOXING STUDIO.

La música en el entrenamiento Beat Boxing tiene grandes efectos sobre el rendimiento.

La música es una constante en nuestra vida cotidiana y la utilizamos de muchas maneras: como método de relajación, como acompañamiento en momentos de diversión o como sonido de fondo mientras corremos o entrenamos.

La musicalización en el programa de entrenamiento Beat tiene dos ventajas fundamentales:

- Motivación.
- Constancia.

Dos características básicas que puede aprovechar cualquier Beat Boxer en este deporte (siempre en proporción a sus objetivos de fitness y su condición física).

10 Rounds, 45 minutos de Beat Boxing manteniendo altos los niveles de concentración y determinación son parte fundamental y característica de nuestras sesiones de entrenamientos.

Cada Round es un reto, y cada uno te proporcionarán más energía elevando tu rendimiento deportivo de forma tangible.

Las estructuras y coreografías rítmicas Beat se tornan más retadoras en función del

ritmo, el género y la letra de las canciones.

AquaBag

- 45 minutos de clase.
- Funcional Training.
- HIIT.

?Av. Primavera 517, San Borja 15037.

BEAT BOXING STUDIO.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/gimnasios/beat-boxing-studio-lima-peru?elem=337154>