

## Acerca del Curso

Se trata de un curso tanto para principiantes como amantes del Surf, Stan up Paddle, Snowboard, Skateboard... o simplemente personas interesadas en practicar un deporte distinto consiguiendo ejercitar diferentes partes del cuerpo (ejercicios con una pierna, ambas piernas, ejercicios de remada con remo y brazada, caderas, articulaciones, rodillas, abdominales, flexiones y combinaciones de pasos ), sin necesidad de tener que viajar a la playa o montaña, pudiendo realizarse en su propia casa.



Mediante el uso de un Balance Board, Indo Board, los participantes entrenarán los músculos que intervienen en el equilibrio llegando a simular situaciones y posiciones de los deportes anteriormente mencionados. El guión de cada clase será sencillo: Calentamiento + YOGA positions, seguridad, ejercicios de equilibrio, uso de diferente material y practica de posiciones de diferentes deportes.

El uso de nuestra tabla de equilibrio puede integrarse dentro de cualquier programa de entrenamiento e incluso combinarse con determinados conocimientos de yoga, relajación, uso terapéutico y adelgazamiento en niveles avanzados.

## Body Surf

# EQUILIBRIO Y ENTRENAMIENTO VENICE BEACH



¡Descubre una nueva experiencia deportiva!



# Body Surf

## Equilibrio y entrenamiento Venice Beach

¡¡¡¡¡Aprende a surfear olas en tierra sin moverte de tu casa !!!!!!!

¡¡¡ Prueba un deporte distinto !!!!

Sistema aplicable a Team Building

### Una nueva experiencia

Este deporte resulta una nueva experiencia deportiva que te proporcionará una nueva forma de practicar el equilibrio, a la vez que facilita un gran momento de diversión.



### Potencia y mejora tu equilibrio

A la vez que

- Adquieres un mejor control de tu cuerpo



### Aplicalo a diferentes deportes y disciplinas

Mediante

- El uso de una tabla de equilibrio llamada Balance Board, Indo Board



### Practica y deporte original y diferente

A la vez que

- Te pones en forma