

2025/2026

**BALLET FIT®
AGRUPACIÓN
DEPORTIVA
SAN JUAN**



Sobre

BALLET FIT®



Sobre

Estibaliz LUZ

Ballet Fit® es una disciplina que combina la **base técnica del ballet adaptada** para todas las personas y edades, con elementos del **fitness y** relajación consciente **mindfulness**.

Actividad coreográfica dirigida, divertida y motivacional que intercala, de manera continua o por intervalos, **trabajo tonificación, cardiovascular, fuerza, equilibrio, flexibilidad y movilidad articular**. Prescrita por profesionales de la salud para la mejora de la condición física.

Estibaliz, instructora oficial de Ballet Fitt, estudió danza en academias locales, nacionales y en la escuela de danza de Navarra desde los 3 a los 23 años. Es terapeuta psico emocional y somático corporal desde hace 15 años. **Creadora del Método Cuidarte**, promueve valores como el auto cuidado, auto conocimiento y auto realización. **Aporta a la actividad liberación del estrés, emociones y carga mental, de forma consciente a través del cuerpo.**



02

BALLET FIT®



A QUIEN VA DIRIGIDO



Personas: Con o sin experiencia en ballet, personas con ganas de disfrutar esculpiendo su belleza y bienestar dentro y fuera como un todo, de forma dinámica y divertida.

Edad avanzada: Las clases se adaptan a las habilidades y necesidades del grupo, aportando grandes beneficios físicos, alegría y sensación de capacidad en edades avanzadas.

Deportistas: Desarrolla la elasticidad articular y la alineación postural previniendo lesiones, aporta desarrollo muscular con flexibilidad y alargamiento internos y más fuerza y equilibrio, facilitando mejor rendimiento.

Posparto y menopausia: La especial incidencia en el trabajo abdominal ayuda a reforzar el core, faja lumbar y abdominal, reajustando el eje de la columna y combatiendo en todo momento la rigidez muscular. Elasticidad muscular del psoaps y fortalecimiento de periné y vagina.

BENEFICIOS DE BALLET FIT®



Tonifica, alarga y define la musculatura:

Aporta elegancia al movimiento. Aumenta la resistencia y reduce el estrés.

Corrección de postura: ayuda a corregir y ser consciente de nuestra postura corporal; y mejora la flexibilidad y elasticidad:

Fuerza: con ello se consigue tener unos brazos y piernas más fuertes, así como un centro abdominal y lumbar consistente.

Mayor equilibrio: muchos de los ejercicios se hacen de puntillas y con apoyo en tan solo una pierna, y esto hace que nuestros sentidos se agudicen para mantener la postura estabilizada.

Fuerza en el core: La especial incidencia en el trabajo abdominal ayuda a reforzar el core, faja lumbar y abdominal, reajustando el eje de la columna y combatiendo en todo momento la rigidez muscular.

ive balletfit®

Para el **LANZAMIENTO** de la actividad la agrupación deportiva San Juan, invita a los socios a un **ciclo MUESTRA de 4 semanas en Noviembre.**

- Lunes 18:00h a 19:00h
- Miércoles de 10:30h a 11:30h

Reserva tu plaza en oficinas



BALLET FIT®

