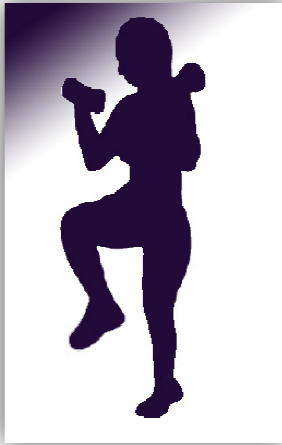







AERO LOCAL



La gimnasia aero-local es un trabajo aeróbico de bajo impacto articular, que combina ejercicios localizados y permite mejorar la resistencia aeróbica, modelar el cuerpo y perder peso.

La palabra aeróbico significa “con oxígeno”. Estos ejercicios utilizan el oxígeno para quemar grasas y glucosa. Durante la sesión de aeróbicos, el cuerpo realiza un esfuerzo físico que acelera los procesos metabólicos y aumenta el suministro de oxígeno.

De esta manera:

-  Trabajamos la tensión muscular.
 -  Mejoramos los reflejos y la coordinación.
 -  Aumentamos la respuesta cardíaca.
 -  Quemamos grasa.
 -  Prevenimos lesiones.
 -  Rejuvenece y revitaliza.
-