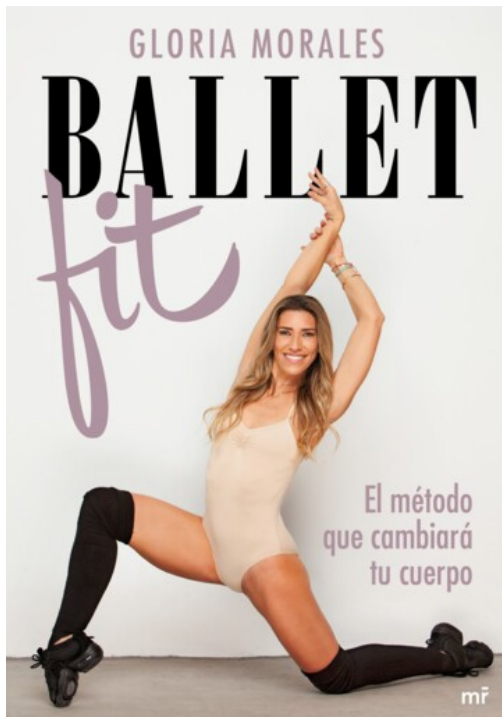




Ballet Fit

Gloria Morales

Consigue un cuerpo de bailarina con esta disciplina revolucionaria

Consigue un cuerpo de bailarina con esta disciplina revolucionaria

Ballet Fit es una de las últimas tendencias en la práctica del deporte en el mundo. Gloria Morales, la máxima representante de Ballet Fit en España, nos propone un completo plan de entrenamientos de ballet combinados con elementos de fitness donde se trabaja la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad implicando todo el cuerpo. Además de quemar grasas, toxinas y liberar tensiones a través de la consciencia corporal y el crecimiento personal, la personas que lo practican consiguen una figura más armoniosa y elegante, como la de los bailarines profesionales.

Fecha de publicación:

07/04/2021

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Gloria Morales

Lleva toda la vida vinculada a la danza. Su formación como bailarina y profesora de educación física le ha permitido aunar sus dos grandes pasiones: el ballet y el fitness.

Fue en un viaje a Estados Unidos, en 2013 donde comprobó la gran demanda de clases de ballet para adultos que existía. Motivada por el auge del Barre, la disciplina que acerca el ballet a personas adultas sin formación previa a la danza, quiso desarrollar un plan de entrenamientos basados en ejercicios de ballet combinados con el fitness para hacer llegar a todos el mundo sus beneficios haciendo del ballet una actividad inclusiva y no exclusiva. Así nació Ballet Fit.