

```

<!DOCTYPE html>
<html lang="es">

<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
scale=1.0">
  <title>Baile</title>
  <link id="favicon" rel="shortcut icon" href="img/favicon.ico">
  <link rel="stylesheet" href="css/programas.css">
</head>

<body>
  <header>
    <div class="ancho">
      <div class="logo">
        <a href="index.html"></a>
      </div>
      <nav>
        <ul>
          <li> <a href="index.html">Inicio</a> </li>
          <li> <a href="sobre-nosotros.html">Sobre Nosotros</a>
</li>
          <li> <a href="programas.html">Programas</a> </li>
          <li> <a href="planes.html">Planes</a> </li>
          <li> <a href="blog.html">Blog</a> </li>
          <li> <a href="contactenos.html">Contáctenos</a> </li>
        </ul>
      </nav>
    </div>
  </header>
  <main>
    <section class="tituloseccion">
      <h2>
        BAILE
      </h2>
      <section class="banner">
        
      </section>

    </section>

    <div id="contenedor">
      <p>Las modalidades de baile cada vez están más integradas en
las salas deportivas y gimnasios. Y es que
        éstas, trabajan el cuerpo y la mente de una forma muy
completa. No es raro que cada vez más personas se

```

animen a probar y se enganchen.</p>

<h4>Zumba</h4>

<p>Las clases de zumba son de las más populares en cualquier gimnasio. De hecho, se han convertido en una disciplina de baile obligatoria. Tanto, que pueden llegar a influir en la decisión de una persona de apuntarse o no a dicho centro. Y es que, practicar zumba, combina la diversión con el trabajo, de una forma dinámica y sencilla. Consiste en ejecutar una serie de pasos de dificultad media, a son de salsa, merengue, bachata y otros ritmos latinos. No es necesaria experiencia previa, ya que se van repitiendo las coreografías de manera que puedas aprenderlas de progresivamente.</p>

<h4>Danza del vientre</h4>

<p>La danza del vientre, o danza oriental, es un tipo de baile muy sensual que ayuda a moldear la figura. Es muy recomendable para tonificar el abdomen y fortalecer la musculatura pélvica. Se trata de una de las danzas más antiguas del mundo. Además, requiere material como el pañuelo, con el que podrás sentirte muy involucrada en la práctica de esta modalidad tan beneficiosa para el cuerpo.</p>

<h4>Ballet fit</h4>

<p>Las sesiones de Ballet Fit, se dividen en tres partes: barra, cardio y suelo. La duración de cada sesión es de una hora y no se requiere experiencia previa. Si llevabas dentro la espinita del ballet, pero te sentías mayor para empezar, ahora puedes hacerlo de una forma más deportiva y modernizada. ¡Son todo beneficios!</p>

<h4>Aerodance</h4>

<p>El aerodance es una de las clases de baile con más seguidores en los gimnasios. Y es que se trata de una disciplina muy divertida que combina diferentes ritmos. Es muy recomendada para aquellas personas que quieran realizar ejercicio físico, pero no encuentren una actividad que les motive. En el caso del aerodance, podrás mantenerte en forma de una manera divertida y original. Si te gusta bailar, aprenderás

a hacerlo al ritmo de jazz, tango o aeróbic. En ocasiones se utiliza step para dotar de más intensidad al movimiento. Si te llama la atención, ¡no te quedes sin probarlo!

```
</div>

</main>

<footer>
  <div class="footer-container">
    <div class="footer-content-container">
      <h3 class="name-empresa">SayaGym</h3>
      <span class="footer-info">WhatsApp: 914 790 000</span>
      <span class="footer-info">Email:
contacto@sayagym.pe</span>
      <span>
        <audio controls autoplay>
          <source src="audios/rocky.mp3" type="audio/mp3">
        </audio>
      </span>
    </div>
    <div class="footer-menus">
      <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Enlaces</span>
        <a href="sobre-nosotros.html" class="menu-item-
footer">Sobre Nosotros</a>
        <a href="programas.html" class="menu-item-
footer">Programas</a>
        <a href="planes.html" class="menu-item-
footer">Planes</a>
        <a href="blog.html" class="menu-item-footer">Blog</a>
        <a href="contactenos.html" class="menu-item-
footer">Contáctenos</a>
      </div>
      <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Sedes</span>
        <a href="lima-centro.html" class="menu-item-
footer">Lima Centro</a>
        <a href="independencia.html" class="menu-item-
footer">Independencia</a>
        <a href="san-juan-de-lurigancho.html" class="menu-
item-footer">San Juan de Lurigancho</a>
      </div>
    </div>

    <div class="footer-content-container">
      <span class="menu-title">Síguenos</span>
      <div class="social-container">
```

```
        <a href="https://www.facebook.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
        <a href="https://twitter.com/?lang=es" class="social-
link" target="_blank"></a>
        <a href="https://www.instagram.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
    </div>
</div>
</div>
<div class="copyright-container">
    <span class="copyright">© 2022 SayaGym | Todos los derechos
reservados.</span>
</div>
</footer>

</body>

</html>
```