

INFORMACIÓN DE LAS CLASES

1. ¿Qué es fitness Li?

Fitness Li, más que un lugar donde se dictan clases es todo un sistema para vivir la experiencia de un entrenamiento saludable, innovador, amigable pero sobre todo responsable.

2. ¿Cómo funcionan los planes?

Li es un sistema de entrenamiento integral, cuando ingresas no pagas por una técnica o clase, tú eliges cualquiera de las clases propuestas en el horario; nuestro fin es que vivas una experiencia en cada área de entrenamiento. Todas las áreas se complementen entre sí para lograr los objetivos propuestos en menos tiempo. Pole dance es nuestro programa bandera y si tu elección es ser una pole dancer debes trabajar las áreas de fuerza, estiramiento y coordinación de manera independiente.

3. ¿Qué resultados puedo esperar y en cuánto tiempo?

Si entrenas en Lí un promedio 2 clases semanales obtendrás:

EI PRIMER MES:

Ya no eres principiante, tu cuerpo empieza a cambiar, tu sentido de curiosidad cambia, disfrutas cada clase, gozas cada logro.

EL TERCER MES:

Empiezas a ser una apasionada no solo del ejercicio sino que empiezas a sentir a Li como tu casa, tu cuerpo ha tenido un cambio notorio, tus músculos están más fuertes, la flexibilidad ha mejorado más de un 50% ahora no es un simple gusto, todo esto se ha convertido en una deliciosa necesidad.

A LOS SEIS MESES:

Sientes que eres toda una fanática de nuestro sistema!, el avance es intermedio, tu cuerpo es otro, tu estado de ánimo, la resistencia, el tono muscular y la flexibilidad son evidentes para ti y para los que te conocen. Estas en un punto que si dejas de hacer ejercicio tu cuerpo te reclama el movimiento. Ya Li no es solo un centro para aprender y entrenar; es una casa, un lugar de amigas, un lugar para estar saludablemente alegre!

AL AÑO:

Ya eres experta, ya sabes lo que quieres y a donde vas a llegar, has alcanzado la mitad de los objetivos con que ingresaste, ahora las metas son más profesionales. Tu cuerpo es un cuerpo atlético, fuerte, resistente. Tu energía es intensa, tu nivel de pole es muy alto, el pole es una parte de tu vida!

4. Cuáles son las clases que puedo asistir?

Para tener mayor objetividad tenemos 4 áreas de entrenamiento la cuales se sub dividen en técnicas especiales.

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. AREA - POLE DANCE | 3. AREA - CARDIO Y FIT |
| 2. AREA – BALANCE | 4. AREA - BAILE |

1. **AREA - POLE DANCE:** Nuestro programa bandera por más de 7 años se ha convertido en un área muy completa, la cual brinda bienestar físico y emocional a sus practicantes.

Pole principiantes: **(Pole Nuevas)** Una clase exclusiva para las personas que nunca han hecho pole dance, es un nivel de máximo 8 clases, cuando cumples los objetivos de este nivel ya puedes ingresar a cualquiera de los programas de pole dance, **GENERALMENTE SON SOLO LAS 4 PRIMERAS CLASES.**

Pole Fit: Entrenamiento para la fuerza, control, agilidad y destrezas logradas de una manera deportiva y fitness, en estas clases aprendes las técnicas de pole dance, giros, figuras, trucos, combos, secuencias desde el nivel principiantes hasta el avanzado.

DEBES HABER TERMINADO EL NIVEL PRINCIPIANTE

Acro Telas: **(Danza aérea)** Una clase donde se usan telas de mas de 5 metros de altura para aprender acrobacias, caídas, ejercicios de flexibilidad y secuencias de figuras. Se trabaja desde el nivel principiante hasta el avanzado.

LA CLASE DE LOS MIERCOLES ES PARA TODOS LOS NIVELES, LA DE LOS SÁBADOS HAY DOS HORARIOS UNO PARA PRINCIPIANTES Y OTRO PARA AVANZADAS.

AREA – BALANCE: Una área para que la alumna mejore su control físico y mental, la respiración, la flexibilidad y la fuerza localizada, todo este aprendizaje puede ser aplicada en todas las áreas deportivas, sobre todo en pole dance. Ésta área es apta para mujeres embarazadas con excepción de YogaEnergy y AcroTelas.

Plasticidad: Una clase que llamamos base, ya que la práctica de esta hace que avances notoriamente en otras áreas, en plasticidad se elongan todos los músculos con un sistema especial el cual hace que se noten los resultados desde el primer día, aquí a través de la respiración logramos los splits, spagats, arcos y flexibilidad articular en general.

APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS

Yoga Energy: Conocida en todo el mundo con su nombre original de PowerYoga, es una técnica fuerte del yoga, su fuerza no solo radica en las posiciones y transiciones aprendidas sino en el trabajo mental y de concentración que se van trabajando a lo largo de sus clases, es una clase para adoptarla por mucho tiempo; ya que sus resultados aunque notorios en sus primeras clases, van transformando física y mentalmente al alumno al pasar de los meses. **UNA CLASE QUE REQUIERE CONDICION FISICA ESPECIAL PARA INICIAR, HABLAR DIRECTAMENTE CON LA PROFESORA.**

Yoga Flow: El yog Flow o flujo es también conocido como Vinyasa se refiere a un tipo de yoga que sigue una serie de asanas (posturas) que se juntan para formar una superficie lisa "flujo" o patrón. Las posturas realizadas están conectada a la respiración rítmica y esto ayuda a crear la energía y la fuerza necesaria para que en el cuerpo se mejore la flexibilidad y el control físico y emocional. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Yoga Pilates: Perfecta mezcla de dos técnicas una de oriente y otra de occidente, donde se realiza un balance perfecto en tonificación, concentración, respiración y relajación, aquí se trabaja los ejercicios y la perfección de los mismos para hacerlo más eficaces a la hora de tonificar, fortalecer y elongar. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Aero Pilates: El también llamado Flying Yoga, propone movimientos y posturas en una especie de hamaca o columpio de tela; que al combinar técnicas de Yoga, Pilates, AcroTelas y relajación se vuelve una técnica completamente saludable, relajante, energizante y terapéutica. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

- 2. AREA - CARDIO Y FIT:** Un área especializada en el moldeamiento, la quema de calorías, la tonificación y logra llevar al alumno a conseguir un excelente rendimiento deportivo y cuando la alumna tiene una buena asistencia semanal se tienen resultados notorios físicamente.

Power Li: Un Sistema de entrenamiento diseñado por Li para tonificar, moldear y mejorar todo el Sistema cardiovascular a través de circuitos especiales. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

ABS: _____ (ABDOMINALES) mejora el tono muscular y la Resistencia abdominal con ejercicios especializados y circuitos de fuerza que acompañados de una sana alimentación y una rutina puedes empezar a marcar a definir tus músculos abdominales. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

GAP: _____ (GLUTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS) Una clase para mejorar este grupo especializados de músculos, se realiza rutinas especiales apoyándose en ejercicios funcionales y con algunos elementos adicionales. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Insanity: _____ circuitos de corto tiempo pero de muy alta intensidad física, son de muy buen gasto calórico y mejorar notablemente la resistencia y la fuerz, excelente para tonificar y moldear. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Funcional Boxing: _____ Aprende un poco de boxeo, patadas, defensas, rutinas sencillas de ejercicios cardio vasculares y de gran resistencia física para mejorar tu musculatura superior, piernas y abdomen. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

- 3. AREA – BAILE:** Un área para mejorar todo el glamour, la feminidad, la postura, la y la coordinación.

Exotic Dance: _____ Secuencias aeróbicas y de tonificación usando la silla como elemento principal. Los géneros musicales varían de acuerdo a las secuencias. **AUNQUE ES PTA PARA TODOS LOS NIVELES, ES UNA CLASE PARA APRENDER MAROMAS Y EJERCICIOS UN POCO AVANZADOS, POR LO TANTO ES IMPORTANTE NO PERDER EL PROCESO (ASISTIR CONTINUAMENTE).**

Rumba Afro: _____ Una clase donde su ritmo proveniente de las danzas indígenas africanas. En esta clase se combinan estos movimientos tradicionales con nuevas formas de expresión. Se caracteriza por un trabajo corporal fuerte y profundo en el que la soltura, la disociación, la coordinación, el contacto con la tierra y el ritmo son los elementos fundamentales. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

4. ¿Qué niveles tiene el área de pole dance?

PRINCIPIANTE:

Con un máximo de 8 clases la alumna debe cumplir los objetivos de este nivel los cuales son: Aprender los agarres básicos, normas de seguridad, como centrifugarse para realizar giros, escalada básica, 10 giros básicos, descensos básicos y una secuencia de 1 minuto continua.

NOVATAS:

El nivel novatas tiene un aproximado de 30 figuras, mas combinaciones entre ellas, secuencias y entrenamiento en flexibilidad, por lo tanto tiene una duración aproximada de 14 clases (2 a 3 meses aproximadamente)

BÁSICO:

El nivel básico tiene un aproximado de 50 figuras, mas combinaciones entre ellas, secuencias y entrenamiento en resistencia y flexibilidad, por lo tanto tiene una duración aproximada de 28 clases (3 a 5 meses aproximadamente)

AFICIONADAS:

El Aficionadas tiene un aproximado de 50 figuras más combinaciones entre ellas y secuencias más avanzadas, su duración varía mucho en cada persona puede, cuantas clases asiste por semana y como complementa sus clases de pole.

INTERMEDIO:

Un nivel con una exigencia medio alta, donde se aprenden más de 25 figuras, combos, y secuencias de 3 minutos aproximada. Su duración varía mucho en cada persona, dependiendo de cuantas clases asiste por semana y como complementa sus clases de pole.

EXPERTAS:

Un nivel de exigencia alta donde se ven un gran número de trucos, figuras y secuencias de gran agilidad y fuerza, para alcanzar este nivel la alumna debe haber entrenado más de 2 años continuos, con mucha constancia y disciplina.

COMPETITIVO:

Un nivel que se divide en varios al mismo tiempo ya que las alumnas que deciden dedicarse al área competitiva no necesariamente deben estar en niveles intermedios o expertas, el nivel competitivo tiene categorías principiantes, intermedios y avanzados; la diferencia radica en los tipos de entrenamiento y el montaje coreográfico o secuencial el cual es estrictamente para competencias de pole dance.