



INFORMACIÓN DE LAS CLASES

1. ¿Qué es fitness li?	1
2. ¿Cómo funcionan los planes?.....	1
3. ¿Qué resultados puedo esperar y en cuánto tiempo?.....	1
4. Cuáles son las clases que puedo asistir?	2
4.1 AREA - POLE DANCE.....	2
4.2 AREA – BALANCE.....	3
4.3 AREA - CARDIO Y FIT.....	3
4.4 AREA – BAILE.....	5
5 ¿Qué niveles tiene el área de pole dance?	5

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.

RECUERDA QUE DEBES LEER EL MANUAL DE NORMAS Y RECOMENDACIONES!



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

Recuerda que una vez por semana son clases RECREATIVAS, en las cuales vas a aprender trucos de manera más lenta pero no vas a tener resultados físicos notorios comparados con las que asisten 2 a 3 clases semanales.

Si entrenas en Lí **un promedio 2 clases semanales** obtendrás:

- **EL 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 dónde 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
2. AREA – BALANCE

3. AREA - CARDIO Y FIT
4. AREA - BAILE



4.1 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**

Semillero: una clase solo para las más avanzadas, para esta clase debes estar terminando un nivel básico y tener más de 3 meses en la academia como alumna.

Exotic Pole: Nada tiene que ver con pole erótico o sexy, en exotic se realizan muchas acrobacias de piso, expresión corporal y se manejan varios ritmos como el dance hall, contemporáneo, pop, etc. Esta es una clase para mejorar el baile, la acrobacia, flexibilidad y coordinación. **DEBES HABER TERMINADO EL NIVEL PRINCIPIANTE, llevar los implementos**

Acro Telas: (Danza aérea) Una clase donde se usan telas de más 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. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

4.2. AREA – BALANCE: Un 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. **apta para mujeres embarazadas** con excepción de power Yoga.

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**



PowerYoga: 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: 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 conectadas 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: Una Técnica que utiliza una hamaca o columpio de tela; que al combinar con ejercicios de Pilates, consigues tonificar, energizar y activar muchos de tus músculos, mientras mejoras tu postura y elongas los músculos. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Estretching Una clase que llamamos base, ya que la práctica de esta hace que avances notoriamente en otras áreas, tiene sus diferencias con la clase de plasticidad ya que trabajan técnicas de estiramiento diferentes, de igual manera aquí se elongan todos los músculos haciendo que mejores los splits, spagats, arcos y flexibilidad articular en general. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Fit Ball Una clase donde se usa un balón terapéutico para trabajar, esta clase combina el yoga y el Pilates para fortalecer, elongar y trabajar el equilibrio y el control. SUPER recomendada para mejorar la resistencia abdominal, el uso de palancas y el equilibrio muy necesarios para pole. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**



4.3. 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.

Circuitos Li: _____ Un Sistema de entrenamiento diseñado por Li para tonificar, moldear y mejorar todo el Sistema cardio vascular 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**

Body combaT _____ : una clase de tonificación, resistencia y algo gasto calórico que mejorar tu condición física, resistenci y tono musucular. En esta clase se usan elementos y técnicas de combate y artes marciales (fusión con fit) **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**



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

Rumba y Zumba : Una clase donde se trabajan varios ritmos con el fin no solo de mejorar la resistencia sino de aprender divertirse...una clase para sudar y pasarla delicioso! Como en una rumba!! 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**

Chair Dance : Una clase para aprender, mejorar la técnica y hacer ejercicio al mismo tiempo, todo esto usando una SILLA, se trabajan varios ritmos y se aprende una coreografía por clase, así puedes ir cuando tu quieras sin atrasarte. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Urbanos : Una clase para aprender, mejorar la técnica de ritmos como el dance hall, regaeton, champeta, pop y otros. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

Twerk: Baile de moda, donde la alumna aprende a mover su cadera y hacer movimientos muy sueltos, trabaja mucho los glúteos, piernas y abdomen. **APTA PARA TODOS LOS NIVELES INCLUYENDO NUEVAS**

5. ¿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.