



DESPEDIDAS **big**

[www.despedidasbig.com](http://www.despedidasbig.com)

# POLE DANCE

Con este taller viviréis una experiencia nueva, original y divertida. Tenemos clases de **Pole Dance**, **Airfit** y **Bungee**. El Airfit es una combinación de danza aérea y yoga aéreo que ayuda a mejorar la flexibilidad, fuerza y elasticidad. El Pole Dance es una actividad de fuerza y coordinación. Y el Bungee es una actividad innovadora, principalmente cardiovascular, donde se combinan ejercicios fitness con coreografías.

## DETALLES DE LA ACTIVIDAD

- Duración de 75 minutos
- Zona metro Concha Espina
- Disponibilidad de lunes a domingo, incluidos festivos

## PRECIO

40€

**Mínimo grupos de 5 personas**

**Pole Dance:** Máximo 15 personas.

**Airfit:** Máximo 7 personas.

**Bungee & Fitness:** Máximo 7 personas.



**DESPEDIDAS BIG** os propone una de las actividades de moda para grupos de despedidas que desean iniciar sus pasos en el mundo de la danza aérea, con un toque sensual. Durante la clase podréis tomaros fotos con las posturas aprendidas. Además dispondréis de 30 minutos adicionales para poder cambiaros o ducharos en los vestuarios. **¡No hace falta tener experiencia previa!** Lo importante es ir con ganas de pasarlo bien.

### OPCIONES:

- Pole Dance
- Airfit
- Bungee Fitness

### EL PRECIO INCLUYE:

- Profesor-monitor
- Clase de 75 minutos

### INFORMACIÓN ADICIONAL:

La actividad debe abonarse en su totalidad con 3 semanas de antelación. No se permiten cancelaciones o cambios en el número de personas con menos de 8 días de antelación a la fecha del evento, esto implicará la pérdida completa del pago total de la actividad.



big



# PREGUNTAS FRECUENTES



**¿Es necesario llevar algún tipo de vestimenta específica?**

Sí, se debe llevar ropa de sport como un short y es importante que 12 horas antes de realizar la actividad, no se aplique crema ni en los brazos ni en las piernas.

**¿Cual es la edad mínima para poder realizar la actividad?**

La edad mínima debe ser 14 años.

**¿Es necesario haber recibido anteriormente clases de baile?**

No es necesario tener experiencia previa para hacer estas actividades, pero si se practican otros deportes, al estar en más en forma se notará en el rendimiento.

**¿Pueden participar personas embarazadas?**

Sí, pero es mejor que consulten con su médico la posibilidad de poder realizar estas actividades.

**¿Aguantará la barra mi peso?**

Por supuesto.

**¿Es necesario llevar algún complemento o accesorio?**

No es necesario, pero como se pueden realizar fotos, se pueden traer tacones, para que las fotos queden más sensuales.

**¿Esta actividad es solo para mujer o también pueden realizarla hombres?**

Estas actividades son para todos los públicos.

# ACTIVIDADES + VENDIDAS



Limusinas



Fincas de Despedidas



Restaurantes Temáticos



Gynkanas & Juegos



Packs para Despedidas



+ de 150 actividades para despedidas



# DESPEDIDAS **big**



634 57 76 85



91 704 96 31 / 91 831 94 64



info@bigeventos.es



www.despedidasbig.com