



Sección 11 Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

EXPRESIÓN CORPORAL E ACTIVIDADE FÍSICA

QUE É UN STEP

STEP.

Un Step é unha plataforma que simula o banzo dunha escaleira. Útilízase para realizar unha sesión aeróbica que contén un programa de Low-impact de longa duración e intensidade variable, e que se desenvolve cunha cadencia de movementos rítmicos ao compás da música.

En www.youtube.es, buscando “clase de step” tes moitos exemplos desta modalidade derivada do aerobic.

