



Lucia

CLASES PARTICULARES DE POLE DANCE, por Luchi Castellvi

Clases Pole Sport, todos los niveles, trabajaremos en la confianza, fuerza y flexibilidad, a través de diferentes figuras realizaremos enlaces y secuencias para ganar resistencia en la barra.

-El entrenamiento consta de una entrada en calor combinado ejercicios de piso y barra, centrándonos en la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. Luego trabajaremos secuenciando movimientos en la barra y finalizaremos con descanso y relajación del cuerpo.

Clases de Pole Exotic, todos los niveles, trabajamos la confianza, el erotismo y movimientos acrobáticos en base barra, a través de diferentes enlaces logramos una secuencia de baile con música y estilo propio, encontrando la comodidad en el movimiento y la expresión.

-El entrenamiento consta de una entrada en calor de piso y barra, continua con el aprendizaje de la coreografía, finaliza con el descanso y relajación del cuerpo.

Biografía de la artista

Bailarina de Pole dance Argentina, hace más de 15 años comencé mi formación en baile, yoga, pole dance, acrobacia y disciplinas áreas, mi curiosidad por la movilidad, la conciencia y la coordinación corporal me llevaron a interiorizarme en diferentes disciplinas para así lograr la fusión de técnicas innovadoras en cuanto a baile y entrenamiento físico.

2014- me certifique en Argentina como entrenadora de Pole Dance, con formación Acrobática.

2015- en búsqueda de nuevos entrenamientos viaje a EEUU. Miami donde realice un curso intensivo de pole dance, pole exótico, polebarre y polates.

Gracias a mi formación y capacitación, tuve la posibilidad de trabajar en diferentes estudios de Pole Dance. En 2017 decidí independizarme, teniendo la posibilidad de realizar una fusión propia de estilos tanto en pole acrobático como en pole exótico, donde pude acompañar a mis alumnos en su crecimiento y búsqueda personal de estilo. Además, desarrolle mis propias disciplinas de entrenamiento.

FLOW.FUSION: Es un baile experimental del piso, donde se fusionan diferentes técnicas de baile como Flow, exótico y acrobático. Es una forma poderosa de trabajar la autoestima, el reconocimiento del movimiento y el erotismo.

POWER.BALANCE: Es un entrenamiento no tradicional que combina fuerza, equilibrio y flexibilidad. Fusiona diferentes técnicas de entrenamiento como yoga, calistenias, capoeira, movilidad acrobática. Se busca que el practicante pueda conocer su cuerpo, aprender de sus fortalezas y superar sus debilidades.

Luego de darle un cierre a mi formación en Argentina, decidí venir a Barcelona -2021- para seguir formándome y desarrollándome profesionalmente.

Contacto

Teléfono: + 34 622 764 981

Mail: lucastellvi@gmail.com

Instagram: [@luchistrong](https://www.instagram.com/luchistrong)

