

## BARRE

La actividad de Barre combina ejercicios de ballet, pilates y entrenamiento funcional, orientados a mejorar la postura, tonificar el cuerpo y aumentar la flexibilidad. Diseñada especialmente para adultos, esta disciplina trabaja la fuerza muscular de forma controlada y consciente, a la vez que promueve el bienestar físico y mental.

Barre es una actividad de bajo impacto, ideal para quienes buscan mantenerse activos, mejorar su condición física y cuidar su cuerpo sin necesidad de realizar ejercicios de alto impacto. A través de movimientos precisos y guiados, se fortalece la musculatura profunda, se mejora la alineación corporal y se desarrolla el equilibrio.

### OBJETIVOS

- Tonificar y fortalecer los músculos, especialmente el core, piernas, glúteos y brazos.
- Mejorar la postura corporal, la alineación y la conciencia del propio cuerpo.
- Aumentar la flexibilidad y la movilidad articular.
- Estimular el equilibrio y la coordinación.
- Promover la concentración, la respiración consciente y la conexión mente-cuerpo.
- Ofrecer un espacio de autocuidado físico y emocional dentro de una rutina activa y saludable.

### METODOLOGÍA

La actividad de Barre se basa en ejercicios repetitivos y controlados que combinan movimientos inspirados en la danza clásica con técnicas de pilates y estiramientos. Las clases se estructuran en bloques que alternan trabajo en la barra, en el suelo y de pie, siempre al ritmo de la música.

Cada sesión está diseñada para adaptarse al nivel y condición física de los participantes, permitiendo una evolución progresiva sin riesgo de impacto o sobrecarga. Se utilizan materiales de apoyo como bandas elásticas, pelotas o pesas ligeras para enriquecer la práctica y trabajar de manera más específica.

El ambiente de la clase favorece la concentración, el disfrute del movimiento y la superación personal. Barre no solo entrena el cuerpo, sino que también revitaliza la mente, mejorando el estado de ánimo y la autoestima a través del ejercicio consciente.

**Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares**

[extraescolares@cber.es](mailto:extraescolares@cber.es)