



BRADFORD SCHOOL

EXPERTOS EN FORMACIÓN

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA ADULTOS

*Confía en ti,
confía en nosotros*



- **Pilates:**

La actividad extraescolar Pilates tiene como objetivo principal ofrecer a los alumnos los beneficios que esta práctica deportiva puede generar. En cada clase, nos centraremos principalmente en el desarrollo de la musculatura, el conocimiento de uno/a mismo/a y en mejorar los procesos cognitivos de concentración y atención. Un deporte para todas las personas de todas las edades, con ejercicios sin impacto y donde se verán los resultados a medida que avance el curso.

- **Zumba:**

La actividad extraescolar Zumba se basa en dos conceptos: trabajo a nivel cardiovascular y práctica de todos los pasos esenciales de zumba, combinados con distintos ritmos latinos. Gracias a la música y los movimientos que se entrenan, no solo los alumnos mejorarán su estado físico sino que también se divertirán haciendo deporte.



- **Inglés para adultos**

La actividad extraescolar Inglés para adultos sirve para desarrollar todas las áreas de esta lengua extranjera. Se trabajará la escucha activa, la conversación, la sintaxis gramatical y el vocabulario. Todo ello enfocado desde un punto de vista práctico, para poder utilizar en cualquier situación de la vida cotidiana. Ofrecemos los mejores métodos para aumentar el conocimiento en la lengua inglesa, con una metodología comunicativa y con profesores/as especializados/as.