

# Materiales para Estudios

## Summer School

## Adult Summer

El listado de materiales a continuación son necesarios para los estudios en el **Adult Summer**.  
**Recuerda que en el Adult Summer tu seleccionas los estilos de clases que deseas tomar.**  
 Recuerda llevarlos a clase siempre.

| Adult Summer | Clase  | Materiales  |
|--------------|--|---|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> <li>• Acondicionamiento Físico</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pesas para Manos y Pies           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 3 libras</li> <li>b. Con velcro para ajustar en las extremidades</li> </ol> </li> <li>2. Banda Elástica de Ejercicio            </li> <li>3. Banda Rígida de Ejercicios-(tiene una argolla de metal para ajustarla.)</li> <li>4. Bola de Ejercicios            </li> </ol> |

- Yoga

1. Mat de yoga



El resto de las clases dentro de las opciones para el Adult Summer que no especifica materiales, solo deberá llevar ropa apropiada para ejercitarse de acuerdo al uniforme por estilos disponible en nuestra página web en la sección de uniformes.

Enlace con el listado de uniformes:

<https://aliciaextremedanceacademy.com/uniformes-%2F-tienda>

Tienda para compras de uniformes AXDA:

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