



FITGIPSY DANCE: NUEVA DISCIPLINA DEPORTIVA Y TERAPÉUTICA

FITGIPSY DANCE: New sports and therapeutic discipline

Asociación Deportiva y Terapéutica
 Fitgipsy Dance: Fitness & Flamenco Terapéutico
 Cádiz (España)
 E.mail: info@fitgipsy-dance.com
fitgipsydance@gmail.com

Resumen:

A lo largo del presente artículo, pretendemos exponer en qué consiste esta nueva disciplina deportiva y terapéutica, Fitgipsy Dance, incidiendo en los objetivos que persigue y en los beneficios que aporta a las numerosas personas que ya lo practican. A pesar de que por su nomenclátor de origen anglosajón “fitgipsy dance”, podríamos pensar que se trata de una nueva modalidad deportiva alejada de nuestro contexto más cercano, sin embargo, de extranjero o anglosajón sólo tiene su definición, ya que lo que realmente permite esta disciplina es mantener un buen estado físico y mental a través del flamenco y sus diferentes palos (las rumbas, los tangos, las bulerías, las alegrías, los tanguillos, etc.) fusionados con otros bailes latinos (salsa, bachata, merengue,...), utilizando además complementos típicos del flamenco como el abanico, el mantoncillo, la garrota, las castañuelas, etc.

Palabras clave: Danza, deporte, terapéutico, flamenco

Abstract:

Throughout this article, we intend to explain what this new sports and therapeutic discipline, Fitgipsy Dance, consists of, focusing on the objectives it pursues and the benefits it brings to the many people who already practice it. Even though by its gazetteer of Anglo-Saxon origin, the fitgipsy dance, we might think that this is a new sport far removed from our immediate context, However, foreign or Anglo-Saxon only has its definition, since what really allows this discipline is to maintain a good physical and mental condition through flamenco and its different ‘palos’ (rumbas, tangos, bulerías, alegrías, tanguillos, etc.) fused with other Latin dances (salsa, bachata, merengue, ...), also using typical flamenco complements such as the fan, the ‘mantoncillo’, the ‘garrota’, the castanets, etc.

Keyword: Dance, sport, therapeutic, flamenco

Recibido 11-09-2019 / Revisado 12-10-2019 / Aceptado 20-10-2019 / Publicado 01-11-2019

<https://doi.org/10.25267/Hachetetepe.2019.v2.i19.11>

¿Por qué y cómo surge esta nueva disciplina? Un poco de historia de Ana *Electrona*

Ana María Franco Mendoza, creadora de esta nueva disciplina deportiva y terapéutica, *Fitgipsy Dance* (en adelante FGD) resulta complicado encasillarla en una única disciplina deportiva dado su extenso bagaje profesional, pero sí es más fácil admirarla como persona. Esta gaditana de 40 años, rezu-ma *gaditanismo* por donde pasa, morenaza de amplia sonrisa y voz algo quebrada por su dedicación al cante flamenco, baila y canta flamenco desde los 4 años de edad. Las afortunadas que tenemos la suerte de conocerla desde su niñez, la recordamos participando alegremente en todos los bailes, cantes, concursos, etc. escolares, vecinales y sociales. Siempre animosa y comprometida ha ido formándose en todo lo relacionado con la ayuda a los colectivos más vulnerables. De esta manera, empezó especializándose en geriatría, encaminando su desarrollo profesional y llevando su alegría a nuestros/as mayores. Pero la experiencia en este campo la condujo a intentar conocer más a algunos/as pacientes con los que trabajaba y relacionaba y a los que sentía la necesidad de aportarles una ayuda más específica, y así condujo sus estudios a la población de enfermos/as mentales y trastornos de conducta, en un tiempo en el que el estigma sobre estas personas pesaba aún más que la propia enfermedad. Completando, posteriormente, esta formación con la relativa a los/as discapacitados físicos e intelectuales. Pero, claro, su faceta artística y deportiva no podía dejarlas aparcadas del desarrollo de su profesión. Así que a la vez que estudiaba y trabajaba con estos colectivos y se empapaba de sus dificultades, de sus demandas, de sus necesidades,... completaba su for-

mación con otros estudios relacionados con el deporte para una mejora de la salud. De este modo fue consiguiendo, una formación y experiencia paralelas en los inicios del Fitness como actividad colectiva con soporte musical, en zumba, en la unión de ambas disciplinas (Fitness y Zumba), como monitora de la modalidad deportiva denominada GAP (por sus iniciales el trabajo de Glúteos, Abdomen y Piernas), y en otras disciplinas como la musicoterapia y danzaterapia. Ya dedicada a la educación para la salud a través de la actividad física de diferentes colectivos, observaba cómo muchas de sus usuarias con diferentes enfermedades crónicas, presentaban dificultades para seguir sus sesiones deportivas por las diferentes limitaciones que sus enfermedades le causaban y fue así como empezó a incluir el flamenco y sus complementos en sus sesiones, disminuyendo y personalizando las diferentes sesiones en los grupos, hasta que consiguió *la cuadratura del círculo*, crear esta nueva disciplina deportiva que conjuga todos los palos de su formación deportiva y flamenca con un fin terapéutico.



De esta forma el 18 de julio de 2018 es presentada públicamente como nueva disciplina deportiva y terapéutica en Cádiz capital, con una gran expectación y acogida por el público y medios asistentes al acto (https://youtu.be/v063rikP_j8), a la vez que se crea y se presenta la *Asociación Fitgipsy Dance, Fitness & Flamenco Terapéutico* liderada por Ana Franco y en

la que se integra, inicialmente, un equipo multidisciplinar compuesto por personal médico y deportivo. En el ámbito psicológico cuentan con Alicia Verón; Manuel Guerrero Bueno, como coordinador deportivo, es el encargado del apartado de Salud y Bienestar, así como de la configuración y diseño de entrenamientos personales; Antonia Galafate, osteópata, acupuntora y especializada en Medicina China, es la asesora de patologías específicas como la fibromialgia; e Inmaculada Franco, especialista en terapias a través de la música, es la responsable de la coordinación y creación del soporte musical.

El interés en la práctica de esta nueva disciplina fue tan abrumador que desde la Asociación se comenzó con un apartado formativo para todas las personas que deseaban conseguir el título en esta nueva modalidad deportiva y terapéutica, *Fitgipsy Dance*. Los/as interesados/as reciben un material previo en vídeo con prácticas guiadas para posteriormente ser examinados por el equipo de FGD con una prueba teórico-práctica. Una vez superada esta prueba, se realiza un curso presencial en el que se les indica cómo trabajar las diferentes patologías que pueden encontrarse en los usuarios y usuarias que se acercan a la práctica del FGD, exponiéndose y trabajándose de forma teórica y práctica los beneficios de la flamencoterapia.

De esta manera, consiguen la certificación de la propia asociación empezando a formar parte de ella. Durante el año de vida de esta nueva modalidad, desde la *Asociación Fitgipsy Dance, Fitness & Flamenco Terapéutico*, dada la extensa demanda que a día de hoy les sigue llegando desde muchos lugares, tanto de España como del extranjero (Andorra, Francia, Portugal, Holanda, Argentina y Colombia) se están desarrollando dos niveles de formación, uno para principian-

tes y otro de perfeccionamiento. Hasta el momento ya integran la asociación alrededor de 200 monitoras y monitores.

Fitgipsy Dance (FGD)

Fitgipsy Dance, nace como una nueva disciplina deportiva y terapéutica que conjuga el baile y la música flamenca como herramientas didácticas. En su apartado deportivo, su nomenclatura conjuga por un lado el *fitness* o forma física, por otro lado, el flamenco en su acepción anglosajona como *gipsy* y, por último, el baile o *dance*. Mientras que en su vertiente terapéutica se nutre de los beneficios que su práctica genera en las personas que lo practican y que padecen diferentes limitaciones tanto físicas (como enfermedades crónicas) como mentales y psicosociales (relacionadas con la atención a la diversidad y otras enfermedades mentales).

Su creadora, Ana María Franco Mendoza, conocida profesionalmente como *Ana Electrona*, ha unido el deporte con nuestra cultura y folclore, para así fomentar la salud física y psicosocial de quienes deciden practicarla.



Como ya hemos indicado en el apartado anterior, esta idea le surge tras comprobar las limitaciones que presentan muchos de sus alumnos y alumnas para seguir sus clases de otro tipo de actividades aeróbicas; ya que muchas de sus usuarias presentaban enfermedades como fibromialgia, cáncer, dolencias de espalda, lesiones óseas, depresión, baja autoestima, e, incluso, sobrepeso, que les dificultaban la realización de determinados ejercicios de mayor intensidad y alto impacto en las sesiones de Fitness, Zumba, Zin Zumba, entrenamientos personales, etc.

Esta realidad, unida, a la implicación directa, que Ana Franco, ha tenido con diferentes colectivos de personas dependientes, y que le ha proporcionado formación y experiencia asistencial en enfermedades tanto físicas como mentales y psicosociales, determinó que enfocara esta disciplina con un carácter marcadamente terapéutico, uniendo sus dos pasiones: el fitness y el flamenco.



En este sentido, FGD ha superado las barreras de las limitaciones físicas, sociales, mentales y de edad de sus usuarias/os, ofreciendo la oportunidad, a todos los colectivos que les interese, de esta práctica deportiva para quemar calorías, aprender a bailar y liberar la mente durante 50 minutos de sesión en un ambiente

intercultural, intergeneracional e inclusivo, fomentando hábitos de vida saludable y la cohesión y el respeto de los diferentes grupos que se van conformando.

Dinámica de las sesiones de FGD

Las sesiones de FGD combinan una serie de ejercicios aeróbicos y propios del flamenco (González Montesinos y otros, 2011: 708-720) con los que se consigue un trabajo cardiovascular progresivo. Mediante ejercicios suaves que van ganando en intensidad y con la ayuda de los complementos típicos del flamenco (abanico, mantoncillo, garrota, castañuelas...) se logra tonificar y trabajar las articulaciones y la musculatura yendo de menos a más, logrando que todas las participantes puedan realizar las sesiones íntegramente, adaptándonos a su propio ritmo y necesidades.

De esta manera, la intensidad de una clase de FGD es progresiva, comenzando con ejercicios que ayudan al estiramiento y toma de conciencia de nuestro cuerpo, continuando con un bloque central de actividades más activas y terminando con actividades de estiramiento y relajación. Todo ello en consonancia con la música y el complemento flamenco que acompaña a cada bloque de ejercicios de cada sesión. De este modo, FGD utiliza los principales palos del flamenco (Brao, 2013: 157-175) como la rumba, los tangos, las bulerías, las alegrías, los tanguillos... que fusionándolos con bailes latinos como la salsa, la bachata, la cumbia, el reggaetón, etc., dan como resultado la bachata flamenca, la cumbia y el reggaetón flamencos, belly dance, etc. En este sentido, FGD apuesta por la fusión musical como elemento para lograr beneficios a nivel cognitivo, físico, emocional, anímico, etc. y es por ello por lo que las sesiones son preparadas a conciencia para

cada grupo tanto en su coreografía como en la música que la acompaña, convirtiéndose la música en un pilar en sí misma que las propias alumnas valoran y consideran positivamente.

Al igual que cada para bloque de ejercicio en cada sesión se cuenta con una música hilvanada con rigor para el trabajo y ejercicio físicos, el uso de complementos típicos del flamenco, como el abanico, el mantoncillo o la garrota, son utilizados en los momentos que son considerados una ayuda y un soporte a la actividad realizada, así como un elemento motivador con el que trabajar la musculatura y las articulaciones a través de coreografías diseñadas específicamente para ello. En este sentido, y por poner un ejemplo, en una sesión determinada la garrota puede servirnos para trabajar intensamente la musculatura de las piernas y glúteos, y en otra sesión como complemento al estiramiento y relajación antes de terminar la sesión.

En cuanto a la introducción y uso de diferentes herramientas del flamenco, destacamos:

- **Abanico:** con esta herramienta realizamos un trabajo específico de muñecas y brazos, orientado especialmente al alumnado que padece patologías específicas de espalda, columna, brazos,.. Con diferentes ejercicios alternamos el uso del abanico con el trabajo de piernas y espalda, teniendo en cuenta que lo más importante de esta técnica es mantener una postura en la que la espalda esté en estiramiento. Normalmente, se utilizan temas instrumentales para el desarrollo de estos ejercicios con el abanico, aunque cualquier canción con una base rítmica moderada puede servirnos.

- **Mantoncillo:** es utilizado para el trabajo de coordinación y tonificación de los brazos. Es una técnica muy compleja, típico del baile por alegrías, que necesita de una introducción lenta y graduada en las diferentes sesiones. Siempre comenzamos con ejercicios muy básicos para familiarizarnos con esta herramienta y progresivamente vamos introduciendo bloques más complejos.



- **Bastón o garrota flamenca:** esta herramienta es utilizada por numerosos cantaosres y bailaores desde los inicios del flamenco y es protagonista del folclore de aldeas y pueblos de culturas muy diversas. En FGD aprovechamos la estabilidad de este complemento para ejercitar a nivel muscular casi la totalidad de nuestro cuerpo. Con

una música de compás acentuado, empezamos trabajando las extremidades inferiores con dos o tres variaciones, por ejemplo, sentadilla profunda, rápida y trabajo de gemelos, para, posteriormente, realizar elevaciones laterales continuas y, por último, colocando el bastón sobre los hombros y con las piernas flexionadas, hacemos balanceos continuos para trabajar la cintura y los abdominales. Estos son solo algunos ejemplos, ya que este complemento nos brinda la posibilidad de un sinfín de ejercicios para tonificar y estirar los músculos.



- Debemos aclarar que tanto el uso como el ritmo del trabajo con la garrota depende de cada grupo y siempre cuenta con la supervisión de las monitoras.

Por último, destacaremos que las sesiones de *fitgipsy dance* pueden llevarse a cabo en recintos muy diversos, tanto en salas de interior como en zonas de exterior, ya que es adaptable también a espacios abiertos. Del mismo modo, su flexibilidad permite que se imparta a grupos reducidos o se proyecte ante un público más extenso en distintos tipos de eventos, galas, encuentros, festivales...

Durante el verano y como novedad este año se han desarrollado sesiones en las diferentes playas de Cádiz, sumándole así a los beneficios de la actividad otros del entorno al aire libre. La iniciativa ha sido acogida muy positivamente tanto por alumnas y alumnos que ya practicaban FGD en recintos cerrados como por turistas y nuevos usuarios y usuarias que se han ido uniendo para *fitgipsear*. Los atardeceres y las puestas de sol en las playas gaditanas han puesto la guinda a nuestras ilusiones y ganas de hacer llegar esta modalidad deportiva y terapéutica a más personas en un marco realmente incomparable. En este sentido, nos gustaría destacar cómo la gran familia *fitgipsera* está innovando en la práctica del FGD en diferentes entornos naturales de muchos rincones de España.

Fitgipsy dance y fibromialgia

Como ya es conocida, la fibromialgia (Enríquez, 2018:55-62) es un síndrome caracterizado por dolor crónico generalizado con puntos específicos sensibles a la exploración física. Los síntomas principales que padecen las personas que la sufren son, entre otras, alteraciones del sueño, rigidez matutina generalizada, trastornos del ánimo e intolerancia a la actividad física, que puede desembocar, en muchos casos, en atrofia muscular.

Sin embargo, el ejercicio se considera la primera estrategia no farmacológica para el tratamiento de la fibromialgia (Franco, Cardona Tapias, Cardona Arias, 2015), ya que los beneficios del deporte incluyen una mejora del sueño, del bienestar físico, alivio del malestar generalizado, aumento de la autoestima y subida del estado de ánimo, entre otros.

La práctica regular de ejercicio de baja intensidad se demuestra efectiva para disminuir el impacto de esta enfermedad influyendo en la mejora real de la calidad de vida y el estado físico y psicológico de la persona afectada, mayoritariamente mujeres.

Los ejercicios más adecuados para los casos de fibromialgia son los aeróbicos de fortalecimiento muscular y de estiramientos o flexibilidad.

Por lo tanto, *fitgipsy dance* constituye un programa completo para este tipo de dolencia, cuyos resultados empiezan a observarse al practicarse de forma continuada durante 12 semanas, como hemos ido constatando a lo largo de nuestra trayectoria entre nuestras usuarias.

Fitgipsy dance frente a la violencia machista

La danza como instrumento de mejora de la autoestima (Santandreu y otros, 2014:57-63) de mujeres supervivientes de violencia machista viene demostrando sus resultados positivos en los últimos años.

La transformación, por dentro y por fuera, que experimentan muchas mujeres de mano del baile (Padilla y Coterón, 2013:194-197) les sirve, junto con otra serie de recursos, para romper sus limitaciones y potenciar su crecimiento personal cuando se enfrentan al proceso de superar el maltrato masculino.

Las clases de *fitgipsy dance* favorecen el autoconoci-

miento y la conexión grupal, ya que propician no solo la expresión emocional y corporal, sino que permiten establecer lazos de unión y redes de apoyo entre mujeres de distintos ámbitos abriendo sólidas vías de colaboración.



El hecho de dedicar tiempo al autocuidado y lograr sentirse bien con una misma (Serrano, 2005:15-18) supone ya para muchas mujeres ganar confianza y recuperar, paso a paso, la vitalidad que el baile flamenco ha venido aportando a muchas generaciones.

Fitgipsy dance bebe de esta tradición estimulando la expresividad y la creatividad a través de originales coreografías que incluso personas que nunca han practicado ningún tipo de actividad física pueden seguir con facilidad.

Fitgipsy dance y mayores

La danza es beneficiosa para aumentar la potencia aeróbica y es el mejor ejercicio físico de todos (Vaquero y otros, 2015:127-130), al margen de andar o nadar, si queremos ganar flexibilidad y resistencia.

Para las personas mayores, además, el baile acaba con el sedentarismo que puede llegar a afectarles al comprobar que su capacidad de movimiento se modifica en comparación a otras etapas vitales. Pero hay muchos más beneficios que el *fitgypsy dance* también proporciona: corazones más sanos, mayor energía y ganas de hacer cosas, combate la depresión, refuerza la memoria y fortalece la convivencia social.

En *fitgypsy dance* además de la expresión corporal trabajamos la motricidad y el control del movimiento, mientras mejoramos la capacidad cognitiva con el ritmo y el compás. Esta disciplina va bien para toda clase de edades y, en la vejez, es excelente. Además de lograr que hagamos ejercicio casi sin darnos cuenta, es una actividad amena que fomenta la sociabilidad y la imaginación.

Fitgypsy dance moviliza grandes grupos musculares, algo que resulta también muy positivo para diferentes enfermedades, especialmente para las patologías osteoarticulares, mejorando aspectos como la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

Fitgypsy dance, discapacidad y diversidad funcional

Diversos estudios vienen corroborando cada vez más que el baile, la danza (Ugena, 2014), en cualquiera de sus vertientes y modalidades puede ser una terapia idónea para personas con discapacidad y diversidad funcional.

La expresión corporal (Prause, 2006: 7-20) ayuda en el desarrollo de la capacidad de comunicación, imaginación y creatividad. Fomenta la autoestima (Iniesta, Martínez y Mañas, 2014:439-446) y desarrolla habilidades sociales (Margante, 2011: 78-86). En FGD ade-

más de la expresión corporal trabajamos la motricidad y el control del movimiento, ayudando a mejorar la capacidad cognitiva con el ritmo (Blasco y Bernabé, 2015: 61-70) y el compás propios del flamenco y de las fusiones musicales utilizadas en nuestras clases. Impartimos talleres con grupos muy diversos adaptándonos a sus necesidades y limitaciones y comprobamos a diario los beneficios que la práctica grupal del FGD incide en la calidad de vida de nuestro alumnado.

Fitgypsy dance y cáncer de mama

Con la incorporación a nuestros grupos de mujeres con cáncer de mama, en diferentes fases de la enfermedad y con diversas limitaciones: algunas sólo están en tratamiento (quimioterapia, hormonoterapia o radioterapia), otras han sido mastectomizadas (extirpación de una o ambas mamas de manera parcial o completa), algunas también han sufrido una linfadenectomía (extirpación de los ganglios linfáticos), otras estaban ya totalmente curadas pero continúan con las secuelas tanto físicas como psicológicas de su paso por la enfermedad y otras tantas están en un proceso de recaída de la enfermedad con diferentes metástasis, Ana Franco, siente nuevamente la llamada de atender a este colectivo cada vez más presente en sus sesiones de FGD. De esta manera, ella y su equipo de monitoras/es valorando las limitaciones de estas usuarias, han comenzado a adaptar sus sesiones para que todas estas mujeres puedan disfrutar y beneficiarse sin lesionarse de los ejercicios propios de las clases siguiendo su propio ritmo.

Para atender a estas pacientes, la Asociación, encabezada por Ana Franco, solicitó la ayuda y colabora-

ción de los profesionales de la Unidad de Patología Mamaria del Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz, con la intención de ayudar y atender de forma adecuada a este colectivo tan específico y con un proyecto precioso e innovador para las pacientes afectadas por el linfedema y para la prevención en las que aún no lo han desarrollado. De esta manera, se está confeccionando un vídeo que será de libre acceso para todas las pacientes que así lo deseen, supervisado por cirujanos/as, fisioterapeutas, oncólogos/as, etc. de la Unidad de Patología Mamaria, creado íntegramente por el equipo de FGD y ejecutado por una de sus monitoras que ha padecido cáncer de mama y que ha sido una de las primeras que en conseguir la certificación como monitora de FGD.



Este vídeo está en su última fase de montaje y deseamos que pronto pueda ser disfrutado por todas las personas que así lo deseen.

Conclusiones

Como se puede desprender de todo lo expuesto a lo largo de este artículo, con el que hemos pretendido compartir nuestra experiencia *fitgipsyera*, queremos concluir señalando que, como ya es sabido, el baile no es sólo una buena forma de combatir la obesidad y

quemar calorías, sino que representa un gran beneficio para las personas con problemas circulatorios o de rigidez articular, ya que estimula el flujo sanguíneo y el funcionamiento del sistema arterial.

Además, la danza es la actividad que requiere mayor sincronización y es el ejercicio colectivo más armonizado que existe. Está más que comprobado que reduce el estrés, potencia la autoestima, fortalece la confianza y resulta una actividad muy entretenida y divertida.

Y es en todos estos principios en los que se sustentan los pilares básicos del FGD como actividad física y terapéutica que utiliza el flamenco y sus diferentes complementos, para llegar a todos los públicos, convirtiéndose en una disciplina intergeneracional, intercultural e inclusiva en un ambiente armonioso y saludable. Por todo ello, os invitamos a... *fitgipsear*.

Referencias

- Blasco, J. y Bernabé, G. (2015). Aplicación del ritmo para mejorar el control de movimientos básicos en discapacitados intelectuales. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 40; 61-70.
- Brao, E. y Díaz, A. (2013). Baile flamenco: cómo se enseña hoy. *Revista de investigación sobre Flamenco "La Madrugá"*, 8; 157-175.
- Enríquez, L. (2018). Actividad física y fibromialgia, estudio de caso. *Movimiento Científico*, 12(2); 55-62.
- Franco, Q.; Cardona, A y Cardona, J. (2015). Efecto de la actividad física sobre la calidad de vida de personas con fibromialgia. *Archivos de medicina*, 11(1); 1-8. Recuperado de: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/efecto-de-la-actividad-fisicasobre-la-calidad-de-vida-depersonas-con-fibromialgia.php?aid=3795>
- González Montesinos, J.L. y otros (2011). Análisis

del baile flamenco: cargas de trabajo y condición física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 11(44); 708-720.

Iniesta, A.; Martínez, A. y Mañas, C. (2014). Autoestima y diversidad funcional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 2(1); 439-446.

Morgante, B. (2014). La pedagogía musical como integrador social para la discapacidad. *Pensamiento, palabra y obra*, 11(11); 78-86.

Padilla, C. y Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 24; 194-197.

Prause-Weber, M. (2006). Tratamiento de la música en alumnos con necesidades educativas especiales. *Eufonía: Didáctica de la música*, 37; 7-20.

Santanderu, M.; Torrents, L.; Roquero, R. y Iborra, A. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de Psicología*, 32(1); 57-63

Serrano, M. (2005). Autoestima y Salud en la mujer adulta. *A tu Salud*, 50; 15-18.

Ugena, T. (2014). *La danza y sus aplicaciones en el espacio terapéutico, educativo y social*. Tesis doctoral. Complutense de Madrid.

Vaquero, R.; Martínez, I.; Alacid, F. y Ros, E. (2015). Efectos de la lateralidad sobre la flexibilidad, la fuerza-resistencia y el equilibrio en mujeres mayores activas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27; 127-130.

Webgrafía

www.fitgipsy-dance.com
<https://www.instagram.com/fitgipsydance/>
<https://www.facebook.com/search/top/?q=fitgipsydance>
https://youtu.be/v063rikP_j8
<https://www.aecc.es/AECC/Cancer-de-mama>