



Gimnasia aérea, danza aérea, air-fit, aeroyoga o acrobacia en tela son, en parte sinónimos, en parte disciplinas que tienen en común que se realizan suspendidas en el aire con un arnés y a grandes alturas. En ellas se combinan técnicas de escalada, montañismo y gimnasia con danza contemporánea, artes circenses, ballet y teatro.

Estas disciplinas son una unión entre fuerza física, preparación mental y estética. Su origen es reciente, en los años setenta del siglo pasado y con un origen incierto, parece que surgen de la tradición francesa de artes circenses. Para desarrollar su actividad utilizan una serie de equipamientos: arneses especiales con cuatro puntos de tensión para distribuir ésta; aros, barras y telas.

### La tela aérea o acrobática

La tela acrobática es una modalidad en auge, y que consiste en hacer ejercicios gimnásticos y de danza suspendidos en el aire por medio de una o más telas. Se diferencia de la danza vertical, donde ésta se realiza en la fachada de un edificio conjugando la actividad con el espacio público y el marco arquitectónico.

Las telas deben ser muy fuertes con poca elasticidad. Normalmente se utiliza de acetato deportivo con diferentes anchuras (depende de la persona) y una longitud mínima de 16 metros y con diferente espesor (lo más común son 40 deniers, unidad de medida de la densidad lineal de masa de libras). A esta tela se le unta brea para dar mayor agarre.

Esta tela acrobática o danza aérea con telas permite llevar a cabo gran variedad de movimientos y posturas y es un ejercicio completo que supone un gran esfuerzo físico de fuerza, resistencia, destreza y flexibilidad. Esta actividad tonifica todos los músculos y articulaciones.

Existen diferentes centros e instalaciones que ofrecen cursos y actividades de telas aéreas.

### Direcciones útiles

#### Aerial Madrid

C/ Benigno Soto, 10

28002, Madrid

Tel.: 695 030 605

[www.aerialmadrid.es](http://www.aerialmadrid.es)

[hola@aerialmad.es](mailto:hola@aerialmad.es)

#### Fedriani

C/ Conde de Vistahermosa, 9

28019, Madrid

Tel.: 910 093 641

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

[escuelafedriani@hotmail.com](mailto:escuelafedriani@hotmail.com)

#### Soul Dance Fitness

C/ Sancho Dávila, 30

28028, Madrid

Tel.: 620 645 904

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

[info@souldancefitness.com](mailto:info@souldancefitness.com)

#### Vuela Danza Aérea

C/ Martín de Vargas, 13

28005, Madrid

Tel.: 911 105 542

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

[hola@vueladanzaarea.com](mailto:hola@vueladanzaarea.com)

#### Madrid Vertical

C/ Sofía, 34

28022, Madrid

Tel.: 912 193 306

[www.madridvertical.net](http://www.madridvertical.net)

[info@madridvertical.net](mailto:info@madridvertical.net)

#### Teatro Asura

C/ Abel, 1

28039, Madrid

Tel.: 915 331 565

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

[info@teatroasura.com](mailto:info@teatroasura.com)

#### Centro El Horno

C/ Esgrima, 11

28012, Madrid

Tel.: 915 275 701

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

[info@centroelhorno.com](mailto:info@centroelhorno.com)

#### Anuadance

C/ Juan Francisco, 13

28025, Madrid

Tel.: 691 975 641

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

[anuadance@gmail.com](mailto:anuadance@gmail.com)

#### Glow Up Madrid (Soul Dance Fitness)

C/ Teniente Coronel Noreña, 11

28045, Madrid

Tel.: 620 645 904

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

[info@souldancefitness.com](mailto:info@souldancefitness.com)

## Gimnasia aérea con telas

### Direcciones útiles (II)

#### Liberdanza

C/ Los Yébenes, 148  
28047, Madrid  
Tel.: 620 552 880

<https://liberdanzamadrid.com/>  
[liberdanzamadrid@gmail.com](mailto:liberdanzamadrid@gmail.com)

#### Dancepoint Studios

C/ Barlovento, 30  
Zoco de Pozuelo de Alarcón  
Planta baja, local 126  
Tel.: 664 408 712

28223, Pozuelo de Alarcón  
[www.dancepointstudios.com](http://www.dancepointstudios.com)  
[hola@dancepointstudios.com](mailto:hola@dancepointstudios.com)

#### Allegra Danza Aérea

C/ Dublín, 5  
28232, Las Rozas de Madrid  
Tel.: 681 160 952

[www.allegradanzaaerea.com](http://www.allegradanzaaerea.com)  
[hola@allegradanzaaerea.com](mailto:hola@allegradanzaaerea.com)

#### Colga2 Centro Acrobático

Ctra. De Valderretama, 6, nave 10  
28341, Valdemoro  
Tel.: 671 112 886

[www.colga2centroacrobatico.com](http://www.colga2centroacrobatico.com)  
[info@colga2centroacrobatico.com](mailto:info@colga2centroacrobatico.com)

#### Despunta Danza

C/ Electrodo, 72 Nave 74 y 82  
28522, Rivas Vaciamadrid  
Tel.: 914 994 473

[www.despuntadanza.com](http://www.despuntadanza.com)  
[info@despuntadanza.com](mailto:info@despuntadanza.com)

#### Kaykal

C/ Río Duero, 24  
28770, Colmenar Viejo  
Tel.: 634 496 226

<https://kaykal.negocio.site/>

#### A Doble Tiempo

C/ Rotonda de Pitágoras, 1 Nave 704  
Polígono empresarial El Pilar  
28806, Alcalá de Henares  
Tel.: 680 417 363

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

#### Dance Factory Alcorcón

Plaza El Tejar, 13  
28921, Alcorcón  
Tel.: 662 684 361

[www.deportsalud.es](http://www.deportsalud.es)  
[dancefactory\\_alcorcon@hotmail.com](mailto:dancefactory_alcorcon@hotmail.com)

#### Solo Vuela

C/ Andrómeda, 31  
28938, Móstoles  
Tel.: 640 842 657

[www.solovuela.com](http://www.solovuela.com)  
[info@solovuela.com](mailto:info@solovuela.com)

#### Acrobanza

C/ Berlín, 45  
28983, Parla  
Tel.: 916 057 383

[www.acrobanza.es](http://www.acrobanza.es)  
[info@acrobanza.es](mailto:info@acrobanza.es)

