

Baile misceláneo

Desde los 50 años

Valor mensual: $ 42.000
Tarjeta Vecino
Las Condes: $ 38.000

Inicio: 4 de agosto
8 sesiones
Martes y viernes
de 15:00 a 16:30 horas

Profesor: **Arturo Peralta**

Escuela de Danza Universidad De Chile, se desempeñó como solista en el Ballet Folclórico Nacional (BAFONA) y en el Ballet Nacional Chileno de la Universidad de Chile.

Inscríbete aquí

Descripción

El baile es una excelente forma de ejercicio físico, ya que combina coordinación y agilidad, fortalece la musculatura y desarrolla la musicalidad. Además, es una actividad altamente entretenida que potencia la sociabilidad, lo que la convierte en una alternativa ideal de actividad física, especialmente para personas adultas. La intensidad del ejercicio puede adaptarse a la condición física de cada participante, y son muy pocas las enfermedades incompatibles con la práctica del baile.

Asimismo, como toda actividad física, el baile favorece la liberación de endorfinas -conocidas como las hormonas de la felicidad-, lo que contribuye significativamente al bienestar emocional de los participantes.

Este taller está dirigido especialmente a adultos que han sido testigos de la evolución de la música, los bailes y sus distintos ritmos a lo largo del tiempo.

Programa

El objetivo principal del taller es revivir y/o aprender, de manera lúdica, pasos de baile de distintas épocas, favoreciendo una mejor expresión corporal. Además, se considera que el baile estimula la concentración y promueve el bienestar físico y mental de los participantes.