

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Acuarela María Eugenia Terrazas

Arte infantil Paula Salas

Dibujo Humberto Nilo

Dibujo y pintura Álvaro Bindis

Encuadernación antigua Evelyn Fuchs

Esmalte sobre metal Patricia Rivera

Fotografía digital María Paz Lira

Lightroom y Photoshop María Paz Lira

Pintura Francisca Illanes

Diseño floral novias Carmen Gloria Bravo

Patchwork y Quilt Lucía Stacchetti

Pátinas para madera Claudia Raineri

EXPRESIÓN CORPORAL

Aikido Jorge Rojo

Bailes de salón Valero. Escuela de Danza y Baile

Ballet clásico

M. Angélica Téllez, M. Fernanda Zuazo, Andrea Puig

Biodanza Blanca Santelices y Eduardo Gacitúa

Danza infantil Valero. Escuela de Danza y Baile

Gimnasia antiage María Angélica Téllez

Mix baile entretenido

Valero. Escuela de Danza y Baile

Pilates Natalia Schonffeldt

Taekwondo ATA

Iván Sepúlveda y Valentina Goyeneche

Tai Chi Lenin Delgado

Taller de cueca Valero. Escuela de Danza y Baile

STRONG by Zumba® Heather Kuhl

Swing & Charleston Sofía & Ramiro

Yoga integral Pilar de la Fuente

Yoga tercera edad Isabel Véliz

Yoga Sakhyam Marisol Sabaté

ARTES ESCÉNICAS

Canto Amaya Forch

Teatro para niños Muriel Lagno

Teatro para adultos Isidora Palma

Todo Puccini Mario Córdova

RECREACIÓN

Bridge Constanza Aguirre

CINE Y LITERATURA

Taller de cuentos Marcelo Simonetti

Taller de cuento infantil para adultos

Marcelo Simonetti

Taller de guión cinematográfico de ficción

Sergio Castilla

DESARROLLO PERSONAL

Círculo de mujeres sabias Jane Crossley

El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli

Grafología Cecilia Sandoval

Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela

Mindfulness y la felicidad

Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin

Numerología Rosaura Fernández

Sonoterapia con cuencos de cuarzo

Álvaro Scaramelli

CURSOS+TALLERES 2019
TEMPORADA ACADÉMICA

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES

STRONG by Zumba®

Profesora

Heather Kuhl

CENTRO CULTURAL LAS CONDES

Avda. Apoquindo 6570

Entrada por

Nuestra Señora del Rosario

Metro Manquehue

Teléfono 22 896 98 00

[cursos@culturallascondes.cl](mailto: cursos@culturallascondes.cl)

www.culturallascondes.cl



PROFESORA

Heather Kuhl

Zumba Jammer® Autorizado (CHILE), capacitación en Acondicionamiento Físico Corporal (CanFit PRO). RCP, AED y primeros auxilios actualizados.

INTRODUCCIÓN

STRONG by Zumba® combina movimientos que trabajan con el peso de tu propio cuerpo, acondicionamiento muscular, ejercicio cardiovascular y movimientos pliométricos sincronizados con música original especialmente diseñada para que coincida con cada movimiento. Este nuevo entrenamiento consiste en mezclar ejercicios de entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardio, al ritmo de la música, ¡¡no es baile!! Los ejercicios progresivos de Strong by Zumba® incluyen resistencia, pliometría, entrenamiento funcional y la musculatura del torso.

Los instructores de STRONG by Zumba® cambian la música y movimientos frecuentemente para asegurar que siempre seas retado(a) al máximo.

BENEFICIOS

En una hora de clases quemáras calorías mientras tonificas brazos, piernas, abdomen y glúteos. Movimientos explosivos o pliométricos son mezclados con movimientos isométricos. La combinación de un entrenamiento de alta intensidad y el acondicionamiento muscular estima una mayor quema de calorías durante y después del entrenamiento.

En pocas palabras, la clase de Zumba® es mundialmente reconocida y es una clase grupal a base de baile de ritmos latinos. La clase de Strong by Zumba® es una nueva sub-marca de Zumba® que consiste en un entrenamiento funcional con elementos cardiovasculares y acondicionamiento muscular.

Fecha de inicio

6 de agosto

Duración

3 meses

Horario

Martes y jueves
20:00 a 21:00 horas

Valor mensual

\$ 34.000 • Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 28.000

Nota

- El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en www.culturallascondes.cl.
- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso de que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.