

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- Acuarela** María Eugenia Terrazas
Arte infantil Paula Salas
Dibujo Humberto Nilo
Dibujo figura humana Victoria Valjalo
Dibujo y pintura Álvaro Bindis
Encuadernación antigua Evelyn Fuchs
Esmalte sobre metal Patricia Rivera
Fotografía digital María Paz Lira
Fotografía nocturna y de paisaje María Paz Lira
Grabado Alfonso Fernández
Ilustración Cecilia Zabaleta
Photoshop y fotografía creativa María Paz Lira
Pintura Francisca Illanes
Retratos significativos Carmen Gloria Contreras

Diseño floral Carmen Gloria Bravo
Bordado y pedrería Javiera Ballacey
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
Baile para adulto Arturo Peralta
Chi Kung Lenin Delgado
Danza infantil Valero. Escuela de Danza y Baile
Danza y coreografía
Valero. Escuela de Danza y Baile
Gimnasia antiage María Angélica Téllez
Gimnasia kinésica Roberto Fajardo
Mix baile entretenido
Valero. Escuela de Danza y Baile
Pilates Natalia Schönfeldt y M. Fernanda Aguilera
Taekwondo ATA
Iván Sepúlveda, Carlos Gutiérrez y Pamela González

- Tai Chi** Lenin Delgado
Tango argentino
Valero. Escuela de Danza y Baile
STRONG by Zumba® Wladimir Leiva
Swing & Charleston Sofía & Ramiro
Yoga integral Pilar de la Fuente e Isabel Véliz
Yoga tercera edad Isabel Véliz
Yoga Sakhyam Marisol Sabaté

ARTES ESCÉNICAS

- Canto** Amaya Forch
Guitarra Ramón Freire
Teatro para niños Marcela Orrego
Teatro inicial para adultos Isidora Palma
Taller de montaje teatral Isidora Palma

RECREACIÓN

- Bridge** Constanza Aguirre

LITERATURA

- Taller de cuentos** Marcelo Simonetti
Taller de escritura Marcelo Simonetti

DESARROLLO PERSONAL

- Astrología** Rosaura Fernández
El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli
Eneagrama Eduardo Yentzen
Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela
Filosofías del Oriente para la vida actual
Deborah Con
Inteligencia Emocional
Carmen Luz de la Puente y María Verónica Necochea
Mindfulness Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin
Meditación con cuencos de cuarzo
Álvaro Scaramelli
Numerología Rosaura Fernández
Reglas para vivir Jane Crossley

**CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES**

Gimnasia kinésica

Roberto Fajardo

TEMPORADA
ACADÉMICA
2020
**CURSOS
+
TALLERES**

**CENTRO CULTURAL
LAS CONDES**

Avda. Apoquindo 6570
Entrada por
Nuestra Señora del Rosario
Metro Manquehue
Teléfono 22 896 98 00
cursos@culturallascondes.cl
www.culturallascondes.cl
f t i y

PROFESOR

Roberto Fajardo Moraga

Kinesiólogo Universidad Gabriela Mistral, especializado en fisioterapia, electroterapia, ejercicios cardiovasculares, ejercicios de fortalecimiento muscular y manejo del sistema propioceptivo.

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.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento.

INTRODUCCIÓN

Realizar gimnasia kinésica para la población de adultos mayores tiene múltiples beneficios en la vida diaria, que propenden la independencia y autovalencia de los participantes.

- Actividades básicas: vestirse, ducharse, peinarse, lavarse los dientes, etcétera.
- Actividades instrumentales: usar computador y celular, cocinar, etcétera.
- Actividades avanzadas: tomar transporte público, manejar vehículo, trabajar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, con lo cual logramos disminuir los índices de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, artrosis, accidente cardiovascular y disminución de masa muscular

- Ejercicios propioceptivos articulares
- Fortalecimiento sensorial de reacciones automatizadas del sistema neurológico
- Manejo de estrés psicológico

Todo se desarrollará en grupos de adultos mayores con diferentes estaciones de trabajo combinando etapas de ejercicios.

MATERIALES

- Juegos de bandas elásticas que se trabajan con códigos de colores, según tolerancia del participante y cantidad de usuarios.
- Balones de Pilates

PROGRAMA

- Control de signos vitales presión arterial y saturación de oxígeno
- Ejercicios de elongaciones musculares pre y post ejercicios
- Fortalecimiento muscular tanto de extremidades superiores e inferiores para mantenimiento de masa muscular
- Terapia para riesgo de caída (trabajo sensorial de receptores de equilibrio y coordinación), logrando una correcta sinergia de receptores al momento de realizar la marcha humana.
- Ejercicios de movilidad activa para mantener y aumentar la sinergia muscular
- Ejercicios cardiovasculares aeróbicos y anaeróbicos que mejoran la capacidad respiratoria y vascular

Fecha de inicio

6 de abril

Duración

12 sesiones

Horario

Lunes y miércoles • 18:00 a 19:00 horas

Valor mensual

\$ 31.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 25.000