

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**

**STRONG
by Zumba®**
Wladimir Leiva

TEMPORADA
ACADÉMICA
**CURSOS
+
TALLERES**
2020

**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

Wladimir Leiva

Instructor Strong by Zumba® y Strong 30™
Autorizado, miembro SYNC-™, capacitación
RCP en Cruz Roja Argentina y Primeros Auxi-
lios en ACHS. Ex Cheerleader.

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 quemaras 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

Primer semestre • 6 de abril
Segundo semestre • 3 de agosto

Duración

Abril a diciembre

Horario

Lunes y miércoles
20:00 a 21:00 horas

Valor mensual

\$ 35.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 29.000

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.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento.