

**LADY STYLE, con Matías Bastián Aranda T.**

**Agosto a noviembre**

**Fecha de inicio:**

**4 de agosto**

**Viernes, 19:15 a 20:30 horas y/o sábado 11:15 a 12:30 horas**

**\$ 38.000 mensual 2 veces por semana**

**\$ 33.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

**\$ 28.000 mensual 1 vez por semana**

**\$ 23.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

Esta disciplina nos enseña a trabajar nuestra postura, coordinación, sensualidad, donde conectamos el trabajo del tren superior e inferior, de un modo sensual, cautivador, buscando la línea y sensualidad al momento de bailar.

Lady Style también es un término utilizado en el baile para describir un estilo de movimiento femenino y fluido.este se refiere a un estilo que se enfoca en la expresión corporal femenina, la coordinación y la gracia en el movimiento.

Estilo que podemos encontrar en hip hop, reggaeton, bachata, salsa ,entre Otros El baile Lady Style también puede tener varios beneficios para la salud y el bienestar.

### **Beneficios**

1. Mejora la coordinación.

Al practicar Lady Style, se trabaja en la coordinación y el equilibrio, lo que puede ayudar a mejorar la postura y la capacidad del cuerpo para realizar movimientos más precisos.

2. Fortalece los músculos.

A menudo implica movimientos de cadera, torso y brazos que pueden ayudar a fortalecer los músculos del cuerpo y aumentar la flexibilidad.

3. Aumenta la autoconfianza.

La práctica del Lady Style puede ser una forma de liberar el estrés, aumentar la autoestima y mejorar la confianza en uno mismo.

4. Quema calorías.

Al igual que con otros tipos de baile también puede ayudar a quemar calorías y mantener un peso saludable.

\* Puede tener beneficios tanto físicos como mentales, y puede ser una forma divertida y emocionante de mantenerse activo y saludable.

### **Nota**

- \* El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl).
- \* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso 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.

**MATÍAS BASTIÁN ARANDA T.** Bailarín profesional, instructor e intérprete en danza espectáculo y coreógrafo. Formado en el estudio de danza Profesor Valero.