

BAILE FOLKLORE NACIONAL E INTERNACIONAL
Adultos

Valor mensual $ 40.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 36.000
Lunes y miércoles, 11:30 a 13:00 horas
8 sesiones – Fecha de inicio: 5 de agosto

PROFESOR: ARTURO PERALTA

Escuela de Danza Universidad de Chile, perteneció como solista al Conjunto Bafona y al Ballet Nacional Chileno, de la Universidad de Chile.

DESCRIPCIÓN

El baile es un excelente ejercicio. Combina coordinación, agilidad, fortalece la musculatura, musicalidad y, lo más importante, es muy entretenido y potencia la sociabilidad. Esto lo convierte en una excelente opción de actividad física, especialmente para el adulto mayor, ya que la intensidad del ejercicio se puede adaptar a su condición particular y muy pocas enfermedades son incompatibles con el baile. Además, como todos los deportes, genera endorfinas, la hormona de la felicidad, lo que obviamente contribuye al bienestar emocional del alumno.

PROGRAMA

Este taller consiste en la realización de coreografías de obras musicales famosas, las cuales permiten un desarrollo físico y mental por la exigencia y la coordinación que ésta requiere. Aseguran que el baile no es sólo un ritual para cortejar y llamar la atención de otras personas, sino también para sentirse parte de un grupo determinado y experimentar grandes dosis de felicidad.