

BAILE MISCELÁNEO
Jóvenes y adultos

Valor mensual $ 40.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 36.000
Martes y viernes, 15:00 a 16:30 horas
8 sesiones
Fecha de inicio: 6 de agosto

PROFESOR: ARTURO PERALTA

Escuela de Danza Universidad De Chile, perteneció como Solista al Ballet folclórico Nacional (BAFONA), 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, 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.

Este taller está dirigido especialmente a adultos que han sido testigo viviente de cómo ha evolucionado la música, los bailes y sus ritmos.

PROGRAMA

Cómo objetivo principal este busca revivir y o aprender pasos de baile de diferentes épocas en forma lúdicas, desarrollando una mejor expresión corporal, teniendo en cuenta además que el baile estimula la concentración, el bienestar físico y mental.