

TALLER DE BAILE Y COREOGRAFÍA



Todo baile es una práctica liberadora, y que afecta positivamente tanto al cuerpo como a la mente. Intentaremos con este taller establecer bailes actuales, de tendencia urbana, realizando todo un trabajo de caderas, piernas y glúteos, tonificándolos y siendo la base de una coreografía basada en un trabajo aeróbico, cardiovascular y que además mejora la coordinación, combatiendo así el estrés a través de una práctica sana y muy divertida. En este taller se podrá aprender a bailar todo tipo de bailes y sus coreografías, para lo que se ofrecerá diferentes dinámicas tanto individuales como en grupo, para que toda aquella persona adulta que se inscriba en este taller disfrute y aprenda con estos bailes tan rítmicos y dinámicos.

Objetivos:

- Conocer y practicar todos los tipos de bailes de este género.
- Usar la imaginación en estos tipos de bailes.
- Trabajar en grupo.
- Mejorar la condición física general.
- Mejorar la coordinación y resistencia aeróbica.
- Mejorar el control postural.
- Desarrollar la expresión corporal.
- Reducir el estrés.
- Divertir y socializar.

LUNES Y
MIÉRCOLES
DE 19:30 A 20:30
(PABELLÓN
CUBIERTO)

Apúntale ya!! Comienzo 1 Octubre