

GIMNASIA ANTI AGE, con María Angélica Téllez

**A partir del 3 ó 4 de agosto
Martes y jueves, 9:00 a 10:30 horas.**

**\$ 39.000 Valor mensual
\$ 32.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

En algún momento de la vida hemos experimentado el placer del movimiento. Ésta es una sensación que no deberíamos olvidar. En la medida en que el individuo se hace adulto, va limitando su capacidad de movimiento y el olvido de sensaciones agradables conocidas en su cuerpo hacen perder capacidades con las que el ser humano nace.

El anquilosamiento de las articulaciones provocado por falta de movimiento, la pérdida de elasticidad muscular y los malos hábitos de la vida diaria, arrastran como consecuencia fundamental el envejecimiento en lo postural, orgánico, mental y psíquico.

Los ejercicios que se ejecutan, son los correspondientes al programa de trabajo que debe desarrollarse en el aprendizaje y técnica del jazz. Estos ejercicios sirven para obtener fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación, elongación y postura, y están estructurados cuidadosamente para hacer funcionar el cuerpo por partes y en su totalidad.

María Angélica Téllez es profesora de Técnica Clásica de Niños I-II-III grado de Escuela de Ballet "Octavio Cintolesi" y Escuela de Ballet "Corporación Cultural de Las Condes". Profesora de niñas sistema inglés "The Royal Academy of Dancing" Children's Syllabus. Profesora Jazz Dance especializado para señoras.