TALLER BAILE PARA ADULTO, con el profesor Arturo Peralta

A partir del 2 ó 3 de agosto

Inicial / Baile miscélaneo Martes y jueves, 15:00 a 16:30 horas

Avanzado / Baile Folclor nacional e internacional Lunes y miércoles, 11:30 a 13:00 horas

\$ 35.000 Valor mensual \$ 30.000 Tarjeta Vecino Las Condes

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.

Creemos que es importante dar espacios a los adultos en toda su dimensión y una de éstas es a través del baile.

Este taller consiste en la realización de coreografías de obras musicales famosas, las que 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.

Arturo Peralta, formado en la Escuela de Danza Universidad de Chile, perteneció como solista al Ballet Folclórico Nacional (BAFONA) y al Ballet Nacional Chileno de la Universidad de Chile.