KINEDANCE, con María Angélica Téllez G.

Desde el 21 de marzo

Martes y jueves, 9:30 a 10:30 horas

$ 40.000 mensual
$ 34.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Valor marzo $ 20.000

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 provocada 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.

EJERCICIOS

- Posturas básicas de la danza moderna
- Chi-kung, ejercicios para conseguir más salud y energía
- Kinesiología, lumbar, hombros, rodillas y tobillos
- Rutinas abdominales y aeróbicas para tonificar el cuerpo
- Todo esto aplicado con rutinas de danza entretenidas y con música actual

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.

Nota

* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
* El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
* No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
* Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

MARIA ANGÉLICA TÉLLEZ. Primera bailarina de las siguientes compañías: Teatro Municipal de Santiago, Ballet Juventud Escuela Coreográfica Nacional Ballet MINEDUC, Teatro Contemporáneo de Santiago dirigido por Ingeborg Krussel, Ballet Danza Mobile dirigido por Hernán Baldrich, Primera bailarina Canal 13 Programa Estelar de Don Francisco, Primera bailarina TVN, Programa Dingolondango (Coreografía Paco Mairena). También ha impartido clases en los siguientes lugares: Teatro Municipal, Universidad de Santiago (USACH), Instituto