

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

DESCONÉCTATE

## BAILE FOLKLORE NACIONAL E INTERNACIONAL Adultos

Valor mensual \$40.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$36.000

Inicio: 18 de marzo – 8 sesiones

Horario: lunes y miércoles, 11:30 a 13:00 horas

\*Valor marzo: \$27.500

**PROFESOR: ARTURO PERALTA**

Escuela de Danza Universidad de Chile, perteneció como solista al Conjunto Bafona y 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 mayor, 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.

### PROGRAMA

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

DESCONÉCTATE

CORPORACIÓN  
CULTURAL  
LAS CONDES