

Escuela Profesional de Danza San Ignacio de Loyola- *DanzaSI*

BALLET ADULTOS

¿En qué consiste? Metodología

Nivel iniciación: Para personas que nunca antes han bailado. En este nivel se dará más importancia al trabajo de **suelo** para tonificar la musculatura y aprender la colocación del cuerpo. El trabajo de suelo es una mezcla, de suelo de Ballet, condicionamiento físico y Pilates, al ritmo de la música.

Después pasaremos a la **barra** donde empezaremos a adquirir conocimientos básicos de la técnica del ballet clásico.

Centro, finalmente trasladaremos los ejercicios al centro donde trabajaremos, la estabilidad la coordinación, el ritmo y el movimiento en el espacio.

Nivel intermedio y avanzado: en estos niveles se seguirá misma estructura de la clase, si bien el trabajo de suelo será más corto, para centrarnos en la técnica de la barra y el centro

¿Qué voy a aprender? Objetivos de la actividad

- Tonificación muscular global y aumento de la flexibilidad.
- Trabajo aeróbico, mejora la forma física, la agilidad, la postura y del estado de ánimo.
- Desarrollo cognitivo, disminución del estrés, prevención de demencia y enfermedades asociadas al deterioro cognitivo.
- Aumento de la sensación de bienestar y felicidad.
- Adquisición de la técnica de la danza
- Trabajo de suelo, barra y centro.



Edades. Horarios. Precios

<ul style="list-style-type: none"> ➤ NIVEL: Iniciación ➤ DÍAS: Sábados/ Martes ➤ HORA: 10-11.30/20-21.30 ➤ PRECIO: 1 día 45€, 2 días: 85€ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ NIVEL: Intermedio ➤ DÍAS: Lunes/ miércoles ➤ HORA: 20-21:30 ➤ PRECIO: 1 día 45€, 2 días: 85€, 3 días 120€
<ul style="list-style-type: none"> ➤ NIVEL: Intermedio-Avanzado ➤ DÍAS: Viernes ➤ HORA: 20.00-21.30 ➤ PRECIO: 1 día 45€, 2 días: 85€ , 3 días 120€ 	