

# Bailes de Salón y Latinos

Grupo Nivel Iniciación: **Jueves 17.15-19.15 h**

Grupo Nivel Medio: **Jueves 19.30-21.30 h**

**Adultos**

---

## Presentación

Al tomar clases de baile desafiamos a nuestra mente y estimulamos la conectividad del cerebro. A diferencia de otras formas de ejercicio, en la danza no hay barrera de edad para iniciarse: es una disciplina que cualquiera puede empezar a cualquier edad.



Este taller recorre dos grandes familias del baile en pareja: los bailes latinos — salsa, bachata, cha cha chá— con su energía, su ritmo marcado y su carácter festivo; y los bailes de salón —vals, tango, foxtrot— con su elegancia, su técnica y su manera particular de entender la conexión entre los bailarines. Dos mundos distintos que comparten una misma base: el placer de moverse al compás de la música junto a

otra persona.

Sus beneficios van mucho más allá de lo físico. Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y ayuda a prevenir caídas gracias al trabajo de equilibrio y coordinación. A nivel mental, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y estimula la memoria y la función cognitiva.

Pero si algo define al baile por encima de todo esto es la diversión: es, ante todo, una forma de romper con la rutina, socializar y disfrutar mientras se cuida el cuerpo y la mente.

## **GRUPO Nivel Iniciación (Jueves 17.15-19.15 h)**

Este es un taller dirigido a personas que desean aprender a bailar, que nunca han tomado clases de baile o tienen poca experiencia. El enfoque principal está en la diversión y el aprendizaje de los fundamentos del baile.

### Contenidos

- Enseñamos cómo colocarnos.
- Aprendemos a bailar en abrazo y de las manos.
- Pasos básicos de todos los ritmos, latinos y salón.
- Mejoramos la confianza y la autoestima.
- Desarrollamos habilidades sociales.
- Aprendemos a interpretar los ritmos que bailamos.

Se trata de una actividad abierta y accesible para personas adultas, con **interés en divertirse y conectar con el juego y la espontaneidad**.

No es necesaria experiencia previa, y es altamente recomendable para quienes se consideren personas "tímidas" o "poco creativas". La metodología y la experiencia del equipo pedagógico facilitan que sea una actividad inclusiva. En resumen, este grupo de iniciación, es un espacio abierto a todos, sin importar edad o experiencia, donde se busca disfrutar del baile y aprender los conceptos básicos de forma divertida y amena.

### GRUPO Nivel Intermedio (Jueves 19.30-21.30 h)

Este es un taller dirigido a personas que ya han bailado, tienen una base en la técnica del baile, buscan perfeccionar sus habilidades y aprender movimientos más complejos.

### Contenidos

- Aprendizaje de nuevas figuras de mayor dificultad, con pasos y secuencias más elaboradas, que requieren mayor coordinación y precisión.
- Mejora de la técnica, la fluidez y el control de los movimientos.
- Se enfatiza la interpretación de la música y la expresión corporal.
- Variedad de estilos.
- Recordatorio de lo aprendido al final de cada trimestre.



### ¿A quién va dirigido?

A personas jóvenes y adultas, que ya tengan una base sólida en los movimientos básicos, que buscan perfeccionar su técnica y aprender coreografías más complejas.

## Metodología de los talleres

Nuestra experiencia de años nos avala en nuestra forma de enseñar basándonos en un aprendizaje en el que aunamos conocimientos y diversión, en el que incidimos mucho en el buen ambiente y la empatía de los profesores con los/as alumnos/as. Nuestras clases siempre son impartidas por una pareja de profesores, cuya dinámica es la rotación.

## Referencias

[www.baileritmo.es](http://www.baileritmo.es)

Instagram: [@agenciadebaileritmo3675](https://www.instagram.com/agenciadebaileritmo3675)

## Imparte el taller

### Equipo pedagógico de Clases de Baile RITMO

Somos un equipo de profesores/as de baile, con una amplia experiencia tanto en enseñanza de todos los estilos y a todos los grupos de edad, como en animación de todo tipo de eventos y celebraciones, poniendo especial atención a **que cualquier persona se sienta incluida en el grupo y mejore su confianza y autoestima cuando baile, haciendo hincapié en la generalidad del grupo sin personalizar en casos particulares.**



**Carlos Fernández**

**Cristina Jiménez**

Se facilitará que las personas que vengan con pareja entren ambas en el mismo grupo.

Antes de finalizar el taller, todo aquel que lo desee podrá participar en una clase abierta pública en el CCHSN.

Es recomendable utilizar calzado cómodo, a ser posible zapatos con suela de cuero o gamuza, ya que permiten deslizamientos suaves y giros. Alternativamente, unos zapatos de vestir con suela lisa, como mocasines o bailarinas, pueden ser una opción para empezar, pero, al final, lo más importante es el ajuste y la comodidad, que sean zapatos que se ajusten bien al pie y te permitan moverte con facilidad.