

Bailes de Salón y Latinos

Grupo Nivel Iniciación: **Martes 20.00-22.00 h**

Grupo Nivel Medio: **Jueves 20.00-22.00 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.

El baile es una gran manera para que gente de todas edades logre mantenerse en forma. Además de ser divertido, esta disciplina posee muchos

beneficios positivos para la salud.

Bailar realmente permite iluminar las vidas monótonas de las personas, lo cual, en consecuencia, puede repercutir positivamente en su salud emocional, mental, física, etc. Cuando alguien decide iniciarse en la práctica del ejercicio, suele tener en cuenta el nivel de diversión que incluye y el baile. Ante todo, es lo que lo caracteriza, **la diversión**.

GRUPO Nivel Iniciación (Martes 20.00-22.00 h)

Este es un taller dirigido a personas que nunca han bailado y quieren iniciarse en esta actividad.

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.
- Cómo saber 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.

GRUPO Nivel Medio (Jueves 20.00-22.00 h)

Este es un taller dirigido a personas que ya han bailado y quieren seguir avanzando en figuras y coreografías.

Contenidos

- Aprendizaje de nuevas figuras de mayor dificultad.
- Mejora de la postura y el estilo.
- Adquirir soltura en los múltiples movimientos y figuras.
- Como enlazar figuras y coreografías.
- Recordatorio de lo aprendido al final de cada trimestre.



¿A quién va dirigido?

A personas jóvenes y adultas, que ya tengan conocimientos de bailes de los diversos ritmos.

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

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 curso.

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.