Escuela Municipal de Música "Joaquín Villatoro" Castro del Río

NOVEDADES en Danza



BARRE

Fuerza, elegancia y control en movimiento

Una actividad que combina movimientos inspirados en el ballet, ejercicios de Pilates, yoga y entrenamiento físico, utilizando la barra como apoyo.

Trabajaremos de forma progresiva y controlada para fortalecer, tonificar, mejorar la postura, la flexibilidad y el control corporal, sin necesidad de saltos ni ejercicios de alto impacto.

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

FUERZA Y TONIFICACIÓN
Fortalecer y tonificar todo el cuerpo.

POSTURA Y CONTROL CORPORAL
Mejorar la colocación, el equilibrio y la conciencia del cuerpo.

FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD
Trabajar la elasticidad y la amplitud de movimiento.

TÉCNICA Y COORDINACIÓN
Mejorar el control, la precisión y la coordinación de los movimientos.

BIENESTAR
Liberar tensiones, concentrarnos en el movimiento y desconectar del día a día.



¿ES NECESARIO SABER BALLET?

No. No es necesario tener conocimientos previos de ballet ni de danza. La clase está pensada para que cualquier persona pueda iniciarse en el Barre y descubrir sus beneficios desde el primer día, trabajando de forma progresiva y adaptada a su nivel.

A su vez, para quienes ya tienen experiencia en ballet, gimnasia rítmica, danza u otras disciplinas, el Barre supone una excelente forma de reforzar y perfeccionar su trabajo corporal, profundizando en aspectos como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la postura, la coordinación y el control del movimiento.

Un entrenamiento elegante, completo y accesible para todos.

BAILE

para adultos



Un espacio para aprender, disfrutar y conectar con la música a través del baile, sin necesidad de tener experiencia previa.

Nos acercaremos al flamenco y a otros estilos de una manera sencilla y progresiva, partiendo desde la base y adaptándonos al ritmo de cada persona.

APRENDEREMOS:

- EL RITMO Y LAS PALMAS
- RUMBAS
- SEVILLANAS
- BULERÍAS
- Y DIFERENTES PASOS Y RECURSOS DEL BAILE

Una actividad para mover el cuerpo, aprender nuevos pasos, disfrutar de la música y compartir un buen rato en grupo.

No importa la edad ni si nunca has bailado antes.

Lo importante es tener ganas de aprender y disfrutar.

Mueve tu cuerpo, disfruta, baila.

- MEJORA TU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL
- CONECTA CON NUEVAS PERSONAS
- GANA CONFIANZA, ENERGÍA Y ALEGRÍA
- VIVE LA DANZA A TU MANERA