



PILLAOS X LA DIVERSION OTOÑO 2018 BAILE MODERNO: ¡FAMA A BAILAR!

HORARIO:	Viernes de 16:30 a 18.00h
SESIONES	7 sesiones (10.5 horas)
FECHAS	Viernes 9 Noviembre al 21 Diciembre *Las sesiones perdida se recuperará durante el taller
UBICACION	Centro Joven Municipal. C/ Dr. Collado Piña, 14
PROFESORADO	María Iniesta Pérez

OBJETIVOS

- Utilizar el deporte como medio de entretenimiento y diversión
- Proporcionar bienestar corporal a través del gusto por el baile y el deporte.
- Incrementar la energía y fomentar el desarrollo de endorfinas.
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo, reduciendo el estrés.
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento.

CONTENIDOS

Calentamiento. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que va a realizar.

Parte principal. Haremos unas pequeñas explicaciones de algunos movimientos que puedan ser algo más complicados y a bailar.

Relajación y estiramientos. Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales y relajar músculos y mente de la actividad que previamente hemos realizado

TENEIS QUE LLEVAR

- Toalla pequeña, ropa y calzado de deporte, botella de agua y ganas de diversión.

MONITORAJE

María Iniesta Pérez