

INFORMACION ESPECIFICA EN TALLERES

AERODANCE

Disciplina que se ha desarrollado a partir del aeróbic, y que combina los pasos de danzas diversas (tango, jazz, salsa, ...) con ejercicios de aeróbic.

BAILES DE SALÓN

Es una actividad **en parejas**, cuyos conocimientos teóricos y prácticos de carácter general de los principales bailes de salón como son: cha cha chá, salsa, pasodoble, vals, bolero, samba, swing, rock, tango. La metodología se centrará en el ritmo y los pasos de cada baile.

BAILES LATINOS INDIVIDUAL

Los bailes latinos expresan fuerza y, sobre todo, sentimiento. El alumno, a través de la observación y la práctica, irá aprendiendo los distintos pasos y figuras de cada baile (salsa, bachata, lambada, cha-cha-chá, merengue, bolero, samba, milonga, etc.).

BAILES EN LÍNEA

Adquisición de conocimientos sobre el tipo de baile en el que un grupo de personas baila alineado ejecutando los mismos movimientos con diferentes tipos de música (country, latina).

CONOCER MADRID

El horario de **CONOCER MADRID** sólo corresponde a las clases teóricas en el caso que se impartieran en el Centro, ya que la mayor parte del curso consta de visitas fuera del Centro Cultural que se realizarán sobre las 10:00 horas (grupos de mañana) y sobre 17:00 horas (grupos de tarde) en el lugar que se va a visitar (*información que se detallarán semanalmente durante el curso*).

DANZAS URBANAS -STREET DANCE INFANTIL (8-12 AÑOS)

Street dance, es el término que se utiliza para describir estilos de danza que por naturaleza son danzas sociales, de mucha improvisación y alientan la creatividad y originalidad individual, interpretando libremente los movimientos ya existentes, improvisando y creando nuevos. Involucra muchos estilos: funk, hip-hop, breakdance, krumping, popping, robot, liquid dancing, desarrollando la coordinación y el sentido del ritmo, se realiza un buen trabajo aeróbico, mejorando la capacidad cardiovascular y un buen estado de forma física.

INFORMÁTICA PRÁCTICA, MANEJO DE SMARTPHONE Y APLICACIONES, PROGRAMACIÓN Y ROBÓTICA INFANTIL (8-12 AÑOS)

Son actividades que se imparten en el aula de informática y se dispondrá un ordenador por usuario/a.

INFORMACION ESPECIFICA EN TALLERES

MANEJO DE SMARTPHONE Y APLICACIONES

Enseñanza en la que el alumno/a aprenderá a manejar los nuevos terminales móviles, manejo de aplicaciones, navegar, efectuar compras seguras a través de su dispositivo, etc.

MINDFULNESS

Ejercicios de meditación para conseguir la conciencia plena consistentes en la concentración en nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales, ambiente que nos rodea, etc. Para la realización de la actividad es recomendable que cada usuario/a traiga su propia esterilla.

PROGRAMACIÓN Y ROBÓTICA INFANTIL (8-12 AÑOS)

Actividad destinada al público infantil en donde el usuario desarrollará pequeños proyectos tecnológicos y aprenderá así contenidos en álgebra, electrónica, e informática.

PUNTO Y CROCHET

Actividad que contempla la iniciación y adquisición de destrezas básicas en la práctica del tejido a mano con ganchillo o dos agujas. Punto: materiales de trabajo. Interpretación de patrones. Tejer a dos agujas puntos básicos, tejer con dibujos. Aprendizaje de técnicas avanzadas como sisas, aumentos y disminuciones. Ganchillo, croché o tejido de gancho: técnica para tejer labores con hilo o lana empleando una aguja corta y específica de plástico, madera o metal. Aprendizaje de punto cadeneta, punto bajo, medio y alto, punto de arroz, garbanzo, cesta, cangrejo, punto red, etc.

TÉCNICAS DE MEMORIA

El neurobic o gimnasia mental tiene como objetivos mantener las capacidades cognitivas que están bien o bien estimular aquellas que con la edad acusan déficits, como la atención, la memoria o la orientación.

YOGA TERAPEUTICO

Ejercicios de yoga, dirigidos fundamentalmente a prevención y detección de lesiones leves, con el objetivo de equilibrar nuestro físico de manera individualizada. Confiamos plenamente en la inteligencia del cuerpo para encontrar su propio equilibrio y fuerza. Dándonos cuenta de que nuestra salud depende de nosotros mismos, de nuestros hábitos diarios tales como postura corporal, dieta, vida social y relación con él. Para la realización de la actividad es recomendable que cada usuario/a traiga su propia esterilla.

YOGA, TAICHÍ, PILATES, ZUM-BAILES LATINOS

No se requieren conocimientos previos de estas disciplinas. Para la realización de la actividad es recomendable que cada usuario/a traiga su propia esterilla.