



DANZA CONTEMPORÁNEA – MANTENIMIENTO

PROFESORA: Andrea Esperanza Bona

SEDE: Ateneo (C/ Del Prado, 21)

HORARIO: Lunes y Miércoles (de 12:00 a 13:00 h.)

CUOTA: 55 euros mensuales (De octubre a Junio)

Más Información: www.escuelaesgrima.com escueladeesgrima@ateneodemadrid.es
25 % Descuento a los Socios del Ateneo

Estas clases están enfocadas a todas las edades y especialmente para **personas de una cierta edad** realizando una **“puesta a punto” moderada** del cuerpo mediante la unificación del trabajo físico, artístico y creativo a través de la **danza contemporánea** que contribuirá al mantenimiento de su salud.

Se trata de despertar nuestro cuerpo y hacernos conscientes de la propia estructura ósea y muscular para así poder conseguir con ella un trabajo realmente eficaz y ajustado a nuestras necesidades.

En cuanto a la parte más física, las capacidades a desarrollar mediante los ejercicios propuestos son las siguientes:

- Fuerza: realizaremos ejercicios que paulatinamente irán tonificando la musculatura dotándola de una mayor potencia y resistencia.
- Elasticidad: mediante ejercicios guiados y pautas de movimiento trabajaremos la flexibilidad siempre de un modo orgánico, sirviéndonos de estiramientos dinámicos, estáticos, activos y pasivos.
- Agilidad: a través del progresivo despertar y acondicionamiento de nuestras estructuras, conseguiremos una mayor agilidad y eficacia del movimiento, la cual nos dará una mayor autonomía para la expresión.
- Coordinación y precisión: entrenaremos la coordinación de movimientos desde la simultaneidad de éstos y desde la disociación de partes del cuerpo.
- Equilibrio: mediante los ejercicios de técnica iremos adquiriendo la capacidad tanto de equilibrio como de desequilibrio desde el movimiento, usando la energía de forma orgánica e inteligente.
- Musicalidad: desarrollaremos el sentido del ritmo, así como también aprenderemos a manejar nuestros propios tiempos según la sugerencia subjetiva que nos brinde la música. Aprenderemos también a trabajar y a movernos con el silencio.
- Calidad del movimiento: exploraremos las posibilidades de nuestra expresión corporal enmarcada dentro de las distintas velocidades, el dinamismo, la fluidez, el tiempo, el espacio etc.

Respecto a la parte más técnica de la danza trabajaremos la conciencia y el control del centro, el desplazamiento del movimiento en el espacio-tiempo, los puntos de apoyo y de estructuración del cuerpo y la expresión corporal y musical como un todo creativo.

Con todo ello conseguiremos liberar al cuerpo desde el control físico y mental para poder emplearlo como herramienta física de expresión individual.