

Salsa Dance

Duración

- Nivel básico: 3 meses
- Nivel intermedio: 3 meses

Dirigido a

Jóvenes y adultos desde los 16 años.

Objetivos

En el curso de *Salsa* aprenderás a ejecutar los principales pasos básicos y complejos de este género latino mediante una variedad de secuencias y coreografías.

Lograrás reconocer su ritmo, fortalecerás tu oído musical y desarrollarás tu talento en el baile, profundizando en los diferentes estilos del género. ¡Sa, sa,sa ... salsa!

Beneficios

- Mejora la condición física y fortalece el sistema cardiovascular.
- Mejora el equilibrio y la coordinación.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Potencia la memoria, el ritmo y la musicalidad.



¿Sabías que?

El baile también potencia nuestra salud mental y emocional: mejora nuestro estado de ánimo y previene el deterioro cognitivo.