

## **DANCE FIT**

---

### **Contenidos:**

- Estilos de baile y sus diferentes metodologías de enseñanza.
- Bailes latinos adaptados a la actividad física.
- Ritmos urbanos y comercial dance.
- Tonificación y trabajo de cardio.
- Uso de material externo como mancuernas, pelotas o bandas.

### **Objetivos:**

- Aprender pasos de baile de cada estilo a través de coreografías sencillas y divertidas.
- Tonificar y endurecer el cuerpo con las diferentes sesiones.
- Aprender a moverse en un espacio y tiempo.
- Crear relaciones sociales y comunicativas entre alumno / profesor.
- Elaborar coreografías grupales divertidas y motivantes.

### **Duración del curso/taller:**

5 meses (inicio: 04 de marzo 2025; final: 31 de julio 2025)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de San Mateo – Sala de Actividades del Servicio de Deporte

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla.

**Imparte el curso/taller:** Yaiza Minerva Castellano