

## **DANZA PARA ADULTOS (EDAD 16-75 AÑOS)**

---

### **Contenidos:**

- Fuerza.
- Coordinación.
- Musicalidad.
- Coreografía.

### **Objetivos:**

- Conseguir un envejecimiento activo.
- Mejorar la resistencia.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Equilibrio.
- Y Aumento de la autoestima.

### **Duración del curso/taller:**

9 meses (inicio: 01 de octubre 2024; final: 26 de junio 2025)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de Agaete – Centro de Ocio y Cultura Parque Municipal

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

Ropa cómoda, zapatillas de ballet o calcetines.

**Imparte el curso/taller:** Agoney Pilar Hernández García.