



# BALLET

## DURACIÓN

El curso tiene una duración de 12 meses.

## DIRIGIDO A

Niños y adolescentes. Las clases se brindan para diferentes grupos de edad:

- 5 a 8 años.
- 13 a 16 años.

## OBJETIVOS

El curso de **Ballet** te ofrece una introducción dinámica y divertida a la danza clásica mediante actividades de técnica que combinan coordinación, flexibilidad, fuerza y resistencia. A través de ejercicios de centro, suelo y barra podrás mejorar tu condición física y explorar movimientos armoniosos para descubrir y controlar tu expresión corporal.

## BENEFICIOS

A través del curso se potencian diversas habilidades como:

- La orientación y la conciencia espacial.
- La atención y la concentración.
- La agilidad y el equilibrio.
- El ritmo y la musicalidad.
- La disciplina y la perseverancia.

**iY pasarás un momento dinámico,  
relajante y divertido!**



**¿Sabías  
que...?**

La danza clásica está recomendada en terapias de rehabilitación para la corrección de la postura o los pies planos.