

CURSO 2026-2027

BAILES EMMD

BAILES DE SALÓN

Es una de las actividades físicas más divertidas y completas, que nos permite mejorar la coordinación, quemar calorías y fortalecer nuestro cuerpo mientras disfrutamos del ritmo del VALS, FOXTROT, QUICKSTEP, CHACHACHÁ, BOLERO, RUMBA, PASODOBLE, entre otros.

¡Convierte cada clase en tu escape perfecto y llénate de energía positiva!

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h. Medio
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h. Avanzado
Lunes y miércoles 12 a 13 h. Salón y Latinos

BAILES LATINOS

Los bailes latinos son pura energía, sensualidad y diversión. Una mezcla de ritmos irresistibles que enamoran a jóvenes y mayores, convirtiéndose en la opción favorita para desconectar y disfrutar.

Baila al son de la SALSA, MERENGUE, BACHATA, VALLENATO, RUEDA CUBANA, KIZOMBA y otros.

¡Aprende rápido, diviértete y deja que la música se apodere de ti!

Martes y jueves de 20:00 a 21:00 - Inicio II
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h - Medio
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h - Avanzado

SEVILLANAS

Las Sevillanas no solo son arte y tradición, también son un excelente ejercicio físico.

Este estilo flamenco fortalece brazos, hombros, manos, muñecas y la parte superior de la espalda, ayudándote además a mejorar la postura y la elegancia corporal.

¡Disfruta del ritmo, mejora tu figura y siéntete parte de nuestra cultura!

Jueves de 10:30 a 12:30 h.

ZUMBA

Es la forma más divertida de entrenar. Coreografías energéticas, fáciles y súper entretenidas al ritmo del Dance, Funky, ritmos latinos y la música más actual.

Tonifica tu cuerpo, mejora tu resistencia y moldea tu figura... ¡sin pisar el gimnasio!

¡Ven, baila y disfruta mientras entrenas!

Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

BARRE WORKOUT

El Barre Workout es la fusión perfecta entre Ballet, Pilates y Yoga, todo al ritmo de la música más actual.

Disfruta de ejercicios en la barra, sobre la esterilla y en el suelo, mientras fortaleces, tonificas y esculpes tu figura trabajando cada músculo de tu cuerpo.

¡Diversión, elegancia y resultados visibles en muy poco tiempo!

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
Lunes y miércoles de 20:15 a 21:15 h.

DANZA ORIENTAL

La Danza Oriental es mucho más que un baile: es cultura, salud y bienestar.

Combina elementos de distintos países de Medio Oriente y del norte de África, destacando la Danza del Vientre, que ayuda a liberar tensiones, definir la musculatura y corregir la postura.

Un arte que embellece el cuerpo, aporta alegría y te conecta con tu bienestar interior.

Viernes de 19:00 a 21:00 h.



+ INFORMACIÓN

- Inscripciones a partir del 7 de septiembre 2026 en www.colladovillalba.es
- Las plazas disponibles se adjudicarán por orden de solicitud.
- Los cursos comenzarán en octubre de 2026.
- La edad mínima para solicitar plaza es a partir de los 16 años.
- Todas las clases son de 2 horas semanales.
- Las clases de bailes de salón y/o latinos pueden ser en pareja o individual.

Precios públicos:

Matrícula: 10,95 € Empadronados: 33,05 €/mes No empadronados: 49,90 €/mes

Bonificaciones: Familia numerosa, + 65 años, discapacidad, desempleados (sólo empadronados en C. Villalba)