

A woman with blonde hair, wearing a black and white patterned long-sleeved top and white pants with a black waistband, is dancing in a workshop. She has her arms raised and is smiling. In the background, other people are visible, and there are signs on the wall, one of which says "EXPERIENCIA".

TALLERES

INSPIRA
CREA
VIVE

DDGDE

PRIMER SEMESTRE 2025
CAMPUS CASONA

TALLERES DGDE

Nombre Taller	Horarios	Lugar
Bailes Urbanos	Lunes 14:00 a 15:40 hrs.	Sala 201 C7
Básquetbol Mixto I	Lunes 14:00 a 15:40 hrs.	G1 - C7
Básquetbol Mixto II	Miércoles 12:10 a 13:50 hrs.	G1 - C7
Boxeo mixto	Jueves 12:10 a 13:50 hrs.	Sala DGDE - C4
Cheerleader I	Martes 18:35 a 20:15 hrs.	Espacio gimnasia C7
Cheerleader II	Jueves 18:35 a 20:15 hrs.	Espacio gimnasia C7
Fútbol masculino I	Martes 12:10 a 13:50 hrs.	Cancha sintética
Fútbol masculino II	Viernes 11:15 a 12:55 hrs.	Cancha sintética
Natación I	Martes 12:10 a 13:50 hrs.	Piscina C7
Natación II	Jueves 14:00 a 15:40 hrs.	Piscina C7
Pilates	Martes 14:00 a 15:30 hrs.	Sala DGDE - C4
Taller de Teatro	Lunes 14:00 a 15:40 hrs.	Sala DGDE - C4
Entrenamiento Funcional	Miércoles 14:00 a 15:40 hrs.	Sala DGDE - C4
Yoga	Lunes 12:10 a 13:50 hrs.	Sala DGDE - C4

TALLERES DGDE

Bailes Urbanos

Explora y aprende una variedad de estilos de danza urbana que reflejan la cultura contemporánea. Desarrolla técnicas y habilidades en un ambiente dinámico que fomenta la creatividad y la autoexpresión, mejorando tu ritmo y estilo a medida que te sumerges en las tendencias del baile urbano.



Básquetbol Mixto

Potencia tus habilidades en el básquetbol a través de un entrenamiento integral que mejora técnicas de tiro, dribbling y defensa. Aprovecha la oportunidad para aprender tácticas y estrategias del juego, perfeccionando tus capacidades individuales y trabajando en equipo para lograr un rendimiento óptimo.



Boxeo mixto

Mejora tus habilidades físicas y mentales con el boxeo mixto, enfocándote en técnicas de golpeo y resistencia en un ambiente seguro y controlado. Desarrolla fuerza, agilidad y autocontrol mientras te beneficias de un entrenamiento integral que potencia tanto tu condición física como tu bienestar mental.



TALLERES DGDE

Cheerleader

Aprende y practica habilidades fundamentales del cheerleading, incluyendo movimientos de baile, gimnasia, saltos y coreografías. Desarrolla coordinación, fuerza y flexibilidad en un ambiente que enfatiza el trabajo en equipo y la precisión en cada rutina, preparándote para contribuir con entusiasmo en un equipo de cheer.



Fútbol Masculino

Participa activamente en el taller de fútbol masculino, donde tendrás la oportunidad de fortalecer tus habilidades y experimentar un ambiente grato e integrador, proporcionando una experiencia enriquecedora y divertida.



Natación

Avanza en tus habilidades acuáticas básicas en un entorno que fomenta la confianza en el agua. Mejora tu técnica de nado y disfruta de una comunidad de nadadores que apoya tu progreso a tu propio ritmo. Supera nuevos desafíos acuáticos mientras fortaleces tus habilidades y disfrutas del ejercicio.



TALLERES DGDE

Pilates

Fortalece tu cuerpo y mejora la postura y la flexibilidad con el método de pilates. Desarrolla una mayor conciencia corporal a través de ejercicios que enfatizan la alineación y el control, optimizando tu bienestar físico y mental mientras te enfocas en una práctica centrada en el equilibrio y la fortaleza.



Taller de Teatro

¡Bienvenidos al Taller de Teatro “Descubre tu Voz”! Este espacio está diseñado para todos aquellos que desean explorar su creatividad, mejorar sus habilidades de actuación y ganar confianza en sí mismos. A lo largo de este taller, los participantes tendrán la oportunidad de sumergirse en el fascinante mundo del teatro, donde aprenderán técnicas de actuación, improvisación y expresión corporal.



Entrenamiento Funcional

Muévete, activa tu cuerpo y gana fuerza con ejercicios que imitan movimientos naturales del día a día. Este entrenamiento combina resistencia, equilibrio y coordinación para que mejores tu condición física de manera completa y entretenida. Ideal para quienes buscan entrenar de forma dinámica y sin rutinas monótonas.



TALLERES DGDE

Yoga

Sumérgete en la práctica del yoga para fortalecer tu cuerpo, mejorar tu postura y fomentar la conciencia corporal a través de posturas físicas, respiración consciente y meditación. Promueve el bienestar integral y encuentra equilibrio y calma en un espacio dedicado a la salud física y mental.

