



TALLERES DGD

INSPIRA

CREA

VIVE

PRIMER SEMESTRE 2025
SEDE VIÑA DEL MAR

TALLERES DGDE

Nombre Taller	Horarios	Lugar
Bailes Urbanos Intermedio	Jueves 15.50 a 17.30 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Bailes Urbanos Principiante	Viernes 14.00 a 15.40 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Básquetbol Mixto	Lunes 15.45 a 17.15 hrs.	Gimnasio UNAB
Boxeo Avanzado	Jueves 14.00 a 15.40 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Boxeo Principiante	Martes 14.00 a 15.40 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Canto	Lunes 12.10 a 13.50 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Cardiobox	Jueves 12.10 a 13.50 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Cheerleader Principiante	Lunes 14.55 a 16.35 hrs.	Gimnasio Spirit All Stars
Jiu Jitsu	Viernes 16.45 a 18.25 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Fútbol Mixto	Viernes 12.10 a 13.50 hrs.	Cancha Fútbol Centro Deportivo Marcelo Salas
Futsal Mixto	Viernes 17.30 a 19.00 hrs.	Gimnasio UNAB
GAP	Jueves 10.20 a 12.00 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Girly	Jueves 17.40 a 19.20 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Hatha Yoga	Miércoles 14.00 a 15.40 hrs.	Sala Multiuso DGDE
K-Pop	Miércoles 17.40 a 19.20 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Lengua de Señas	Lunes 15.50 a 17.30 hrs.	Auditorio Amarillo 002
Meditación I	Jueves 09.25 a 10.10 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Meditación II	Viernes 09.25 a 10.10 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Natación	Martes 16.45 a 18.25 hrs.	Piscina UNAB
Ori Rapa Nui	Miércoles 12.10 a 13.50 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Pilates	Martes 12.10 a 13.50 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Reggaetón	Lunes 15.50 a 17.30 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Teatro	Miércoles 15.50 a 17.30 hrs.	Sala Multiuso DGDE
Voleibol Mixto I	Martes 16.45 a 18.25 hrs.	Multicancha Centro Deportivo Marcelo Salas
Voleibol Mixto II	Jueves 12.10 a 13.50 hrs.	Multicancha Centro Deportivo Marcelo Salas

TALLERES DGDE

Bailes Urbanos Intermedio

Mejora tu técnica y confianza en el baile a través de fundamentos intermedios, en un ambiente que fomenta la expresión, el bienestar y el desarrollo físico.



Bailes Urbanos Principiante

Iníciate en el mundo del baile urbano con bases esenciales en un espacio de aprendizaje dinámico, enfocado en la diversión, la confianza y el movimiento saludable.



Básquetbol Mixto

Aprende y perfecciona los fundamentos del básquetbol mientras compartes y disfrutas del juego en equipo.



Boxeo Principiante

Aprende las bases del boxeo, incluyendo golpes, esquives y desplazamientos, en un entorno ideal para mejorar tu técnica y condición física.



TALLERES DGDE

Canto

Descubre tu voz como instrumento y aprende a proyectarla de manera sana y consciente en este taller dirigido a todos los niveles.



Cardiobox

Entrena con una fusión de boxeo, karate, tae kwon do y muay thai, mejorando tu resistencia y quema de calorías al ritmo de la música.



Cheerleader Principiante

Conoce los fundamentos del cheerleading, combinando música, baile, acrobacias y gimnasia para formar coreografías dinámicas.



Fútbol Mixto

Mejora tu dominio del balón, pases y estrategias en un espacio diseñado para fortalecer el trabajo en equipo y la táctica de juego.



TALLERES DGDE

Futsal Mixto

Desarrolla tu técnica y agilidad en este deporte dinámico, aprendiendo estrategias de dribbling, pases y juego en equipo.

GAP

Tonifica y fortalece glúteos, abdomen y piernas con ejercicios específicos en un entrenamiento dinámico y entretenido.

Girly

Explora un estilo de baile que combina movimientos sensuales y expresivos, potenciando tu confianza y energía positiva.

Hatha Yoga

Conéctate con tu cuerpo y mente a través de posturas, respiración y meditación que fomentan la relajación y el equilibrio.



TALLERES DGDE

Jiu Jitsu

Aprende técnicas de defensa personal y mejora tu condición física en un ambiente que promueve la disciplina y la autoconfianza.

K-pop

Sumérgete en el mundo del K-pop con coreografías, expresión escénica y musicalidad, en un espacio inclusivo para todos los niveles.

Lengua de Señas

Conoce los principios básicos de la Lengua de Señas Chilena (LSCh) y desarrolla habilidades de comunicación inclusiva.

Meditación

Descubre técnicas para mejorar tu bienestar general, promoviendo claridad mental, equilibrio emocional y autoconocimiento.



TALLERES DGDE

Natación

Aprende y perfecciona distintos estilos de natación, mejorando tu condición física y habilidades en el agua.



Ori Rapa Nui

Vive la cultura Rapa Nui a través de su danza tradicional, explorando movimientos llenos de historia y significado.



Pilates

Mejora tu fuerza, flexibilidad y control corporal con ejercicios que integran respiración y concentración..



Reggaetón

Aprende y disfruta coreografías de reggaetón que potenciarán tu expresión corporal y energía en el baile.



TALLERES DGDE

Teatro

Explora las bases de la actuación y el desarrollo escénico en un espacio donde la creatividad y el trabajo colectivo son protagonistas.



Voleibol Mixto

Mejora tu técnica y trabajo en equipo en un taller diseñado para todos los niveles, donde el juego y la integración son clave.



Yoga Kundalini

Conéctate con tu energía y reduce el estrés a través de técnicas de respiración, meditación y posturas específicas.

