



¡Dile adiós al sedentarismo con estas variadas clases de baile!

## Descripción

Las opciones para ponerse en forma son varias, pero las más solicitadas este último tiempo han sido las clases de baile.

Dani Arancibia Meléndez  
[darancibia@todomujeres.cl](mailto:darancibia@todomujeres.cl)  
[Follow @dani\\_arancibia](#)

**SANTIAGO.-** Ir al gimnasio, sacrificar tu dieta alimenticia solo por adelgazar unos pocos kilos... Las chilenas se han aburrido de lo tradicional, ahora existen varias maneras de ponerse en forma de modo entretenido... **¡bailando!** Algunas de las alternativas que existen son:

### Breakdance

Para María Jesús Danus (23), más conocida en el ámbito del baile como “**Jesu DF**”, su interés por el *breakdance* siempre ha estado porque desde los 11 años ya estaba vinculada a la cultura *hip hop*. “*En ese tiempo me gustaba más el rap, los freestyle de plaza y rapiar en la calle. Un día me llamó la atención ver a unos cabros entrenando unos pasos de break en el Parque Forestal*”, comentó la bailarina.



Jesu DF practicando pasos de breakdance.

Actualmente la joven está entrenando en un taller denominado “vieja escuela del break” (Bototo Speed Neto), en la comuna de Las Condes. “Además estoy bailando en Lo Prado, y entrenando donde mi pololo en la [Academia de Baile de los Power Peralta](#), para motivar a las bgirls, chicas que se están iniciado en el ámbito del breakdance”, aseguró Jesu DF.

Pero si no crees que este tipo de baile acrobático y competitivo es lo tuyo, también puedes participar de las clases de baile entretenido que ofrece el [Centro Integral Stabilita](#) de la comuna de Maipú.

### Baile Entretenido

**Baile Entretenido**  
Ven a quemar calorías !!  
**Sábados**  
11:30-12:30 y 13:00- 14:00  
**\$2000**  
La clase.  
Centro Integral  
**Stabilita**  
Instructora:  
**Aylin Santibáñez**  
Bailén 2545 Maipú  
29805552-75596745

Pueden participar los fines de semana de las clases de baile entretenido.

Aylín Santibáñez (22), es estudiante de Periodismo y siempre se ha interesado por el deporte, pero en el baile entretenido encontró una alternativa poco tradicional... la **zumba**. “Este tipo de baile llamó mi atención, ya que según la intensidad del ejercicio **puedes quemar entre 400 a 800 calorías**, lo cual es bastante, y más cuando haces un tipo de ejercicio que te entretiene, te ayuda a liberar tensiones,

tonificar, subir el ánimo, o sea ¡todo en una!”, comentó la joven estudiante y bailarina.

Todos los beneficios de baile, sumado a que desde muy pequeña tomó diferentes clases y estilos de danza, fue lo que la motivó a ser instructora. *“Mi deseo actual es que más personas se unan al baile y realicen esta disciplina. En mis clases de baile utilizo principalmente 4 ritmos: salsa, reggeaton, merengue y bachata... y una que otra canción de dance hall o nene malo jajaja”,* ríe Aylín.

Para las interesadas en participar de estas clases, deben inscribirse llamando por teléfono o bien presentándose en el centro y **cancelando el valor de \$2.000**. *“Deberán ir vestidas con ropa sport, llevar una toalla de mano y una botella con agua para hidratarse. Por el momento estamos haciendo las clases en el gym del centro, el cual tiene una **capacidad máxima de 15 personas**”,* agregó la instructora.

Finalmente, presentamos una opción gratuita para las personas que sean rumberas y deseen participar de las clases de Salsa y Bacachatas que ofrece la [Casa de la Música Orixas](#), de Santiago Centro.

## Bachatas y Salsas



¡Participa de las clases gratuitas!

**[Orixas es un Club Latino](#)** con gran cercanía a la música en vivo, la cual puedes disfrutar todos los fines de semana. Además se destacan por tener una cartelera de eventos variados con *shows* de baile o presentaciones de la mejores orquestas nacionales. Este 25 de octubre cumplirán dos años en

el mercado, y es por este motivo que pronto se viene un espectáculo para conmemorar su aniversario.

Ademas de esto, tienen durante toda la semana clases gratuitas de salsa, bachata y Kizomba. Estas se imparten diariamente desde las 20:30 hrs. y no se necesita inscripción previa, solo tienen que llevar las ganas de integrarse al Mundo de la Salsa.

Uno de los profesores a cargo de las clases es Emilio Rubilar, quién desde muy pequeño comenzó bailando folclore nacional en el colegio y desde que surgió su interés por el baile. Actualmente enseña bailes latinos como bachatas, salsas y folclore nacional. *“Mis clases se imparten a diario, y las personas deciden cuantas veces toman las clases en la semana. Pueden ser de martes a siernes a partir de las 22:00 Hrs”*, aseguró Emilio Rubilar.

### **Fecha de creación**

octubre 2014