

V JORNADAS DE DANZA Y SALUD

Barre, Danza Urbana,
Fuerza y resistencia,
Control Corporal,
Autocuidado y prevención,
Pilates terapéutico...

Del 8 al 11
SEPTIEMBRE

PLAZAS LIMITADAS

HORARIO DE
MAÑANA Y TARDE

+INFO: DECPA@CPDANZAGRANADA.COM

OBJETIVOS

- Realizar una puesta a punto antes del comienzo del curso escolar.
- Dar a conocer al alumnado de danza otras técnicas corporales como el Barre que ayudan al conocimiento del propio cuerpo, así como a la mejor práctica de la danza.
- Dar herramientas para mejorar el autocuidado, la eficiencia y el bienestar.
- Probar otras disciplinas como la danza urbana

DESARROLLO DE LAS SESIONES

El curso se desarrollará en 3 días, de martes a jueves por la tarde o miércoles a viernes por la mañana. Cada día el alumnado tendrá 3 clases, siendo la primera de preparación y calentamiento, la segunda de danza urbana y la tercera de recuperación y vuelta a la calma.

Cada grupo tiene un máximo de 18 plazas que se cubrirán por estricto orden de inscripción (ver detalles en inscripción y precio).

- Horario de mañana (de miércoles a viernes)
 - Grupo A de 9:15-12:30h (4º, 5º y 6º)
 - Grupo B de 10:15-13:30h (4º, 5º y 6º)
- Horario de tarde (de martes a jueves)
 - Grupo C de 16:30-19:45h (1º, 2º y 3º)
 - Grupo D de 17:30-20:45h (1º, 2º y 3º)

ALUMNADO DE 4° A 6° (2026/2027)

HORARIO DE MAÑANA GRUPO A

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15-10:15	BARRE	FUERZA Y RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN
10:15-11:15	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA
11:15-11:30	Descanso	Descanso	Descanso
11:30-12:30	ESCUCHA TU CUERPO: Movilidad y Preparación	ESCUCHA TU CUERPO: Control corporal y Pilates tearapéutico	ESCUCHA TU CUERPO: Autocuidado

HORARIO DE MAÑANA GRUPO B

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:15-11:15	BARRE	FUERZA Y RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN
11:15-12:15	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA
12:15-12:30	Descanso	Descanso	Descanso
12:30-13:30	ESCUCHA TU CUERPO: Movilidad y Preparación	ESCUCHA TU CUERPO: Control corporal y Pilates tearapéutico	ESCUCHA TU CUERPO: Autocuidado

ALUMNADO DE 1º A 3º (2026/2027)

HORARIO DE TARDE GRUPO C

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16:30-17:30	BARRE	FUERZA Y RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN
17:30-18:30	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA
18:30-18:45	Descanso	Descanso	Descanso
18:45-19:45	ESCUCHA TU CUERPO: Movilidad y Preparación	ESCUCHA TU CUERPO: Control corporal y Pilates tearapéutico	ESCUCHA TU CUERPO: Autocuidado

HORARIO DE TARDE GRUPO D

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17:30-18:30	BARRE	FUERZA Y RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN
18:30-19:30	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA	CLASE DANZA URBANA
19:30-19:45	Descanso	Descanso	Descanso
19:45-20:45	ESCUCHA TU CUERPO: Movilidad y Preparación	ESCUCHA TU CUERPO: Control corporal y Pilates tearapéutico	ESCUCHA TU CUERPO: Autocuidado

APORTACIÓN:

- 30€ alumnado del centro
- 35€ ex alumnado del centro
- 40€ alumnado externo al centro

Ya puedes obtener tu plaza rellenando este cuestionario y realizando el pago por transferencia a la cuenta del AMPA indicando en el concepto el nombre del alumno/a que se inscribe y el grupo al que se quiere apuntar. Ese resguardo se adjuntará al cuestionario.

CUESTIONARIO: [aquí](#)

CUENTA: ES9630230115757244949207 Caja Rural

Si se quiere realizar el pago al contado se tendrá que hacer en Septiembre en la sede el AMPA los días 1 Y 2 de Septiembre en el horario de 10:00-12:00h, siempre que queden plazas libres.

El último día para las inscripciones será el jueves 4 de Septiembre.

IMPORTANTE:

Si la inscripción la hace una persona que no es actualmente alumno/a del centro, deberá mandar un mail con su nombre, edad, nivel y teléfono de contacto a ampagranada@cpdanzagranada.com con copia a decpa@cpdanzagranada.com.

- Para las sesiones “Escucha tu cuerpo” será necesario traer esterilla, goma elástica y pelota pequeña. Se recomienda traer libreta y bolígrafo.
- Para realizar las clases de danza urbana se requerirá ropa cómoda y zapatillas de deporte flexibles.

PONENTES

A woman with long brown hair, wearing a white off-the-shoulder dress, is captured in a dynamic dance pose. She is barefoot and standing in a field of numerous pink daisies. Her arms are raised, and her head is tilted back, with her hair flowing in the air. The background is a dark, starry night sky, creating a magical and ethereal atmosphere.

- **BARRE, FUERZA Y COORDINACIÓN:** Sandra Abril Hita
- **DANZA URBANA:** Daniela Mérida Mateo
- **ESCUCHA TU CUERPO:** Fátima Martos Gallardo

ORGANIZA: AMPA APADANZ
COLABORA: CPD “Reina Sofía” Granada
Plan de Hábitos de vida saludable.

SANDRA ABRIL HITA

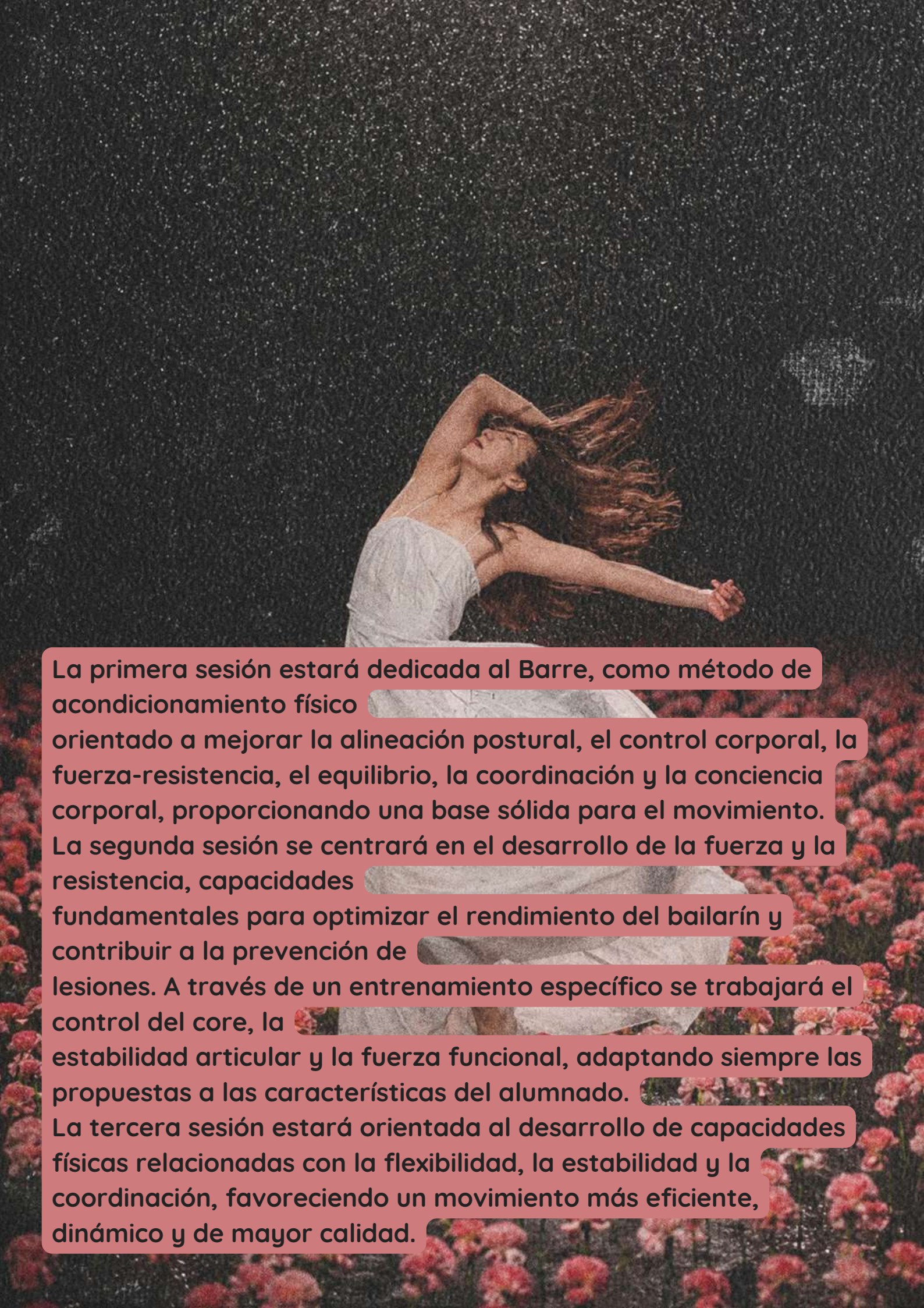
Sandra Abril es bailarina y docente especializada en danza contemporánea. Su trayectoria combina la práctica artística, la investigación y la docencia.

Es graduada en Coreografía de Danza Contemporánea por el Conservatorio Superior de Danza Ángel Pericet de Málaga y titulada en Danza Clásica por el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada.



Ha cursado el Máster en Investigación en Danza por la UNIR y el Máster en Gestión de Recibió en 2023 el Reconocimiento a la Excelencia del Alumnado Andaluz en la especialidad de Enseñanzas Artísticas Superiores.

Como intérprete profesional, ha desarrollado su carrera en compañías y proyectos dirigidos por Fernando Hurtado, C-Art, Rafael Amargo, David Segura y La Ballesta, participando en diversas producciones de danza contemporánea. Paralelamente, desarrolla su faceta docente y como instructora de Barre y Pilates Reformer, disciplinas desde las que profundiza en el entrenamiento consciente del cuerpo y la optimización del rendimiento físico. Su principal línea de interés se centra en el estudio de la preparación física específica para bailarines, con el objetivo de integrar la investigación científica y la práctica artística para favorecer un desarrollo técnico, saludable y sostenible de los profesionales de la danza.

A woman with long brown hair, wearing a white off-the-shoulder dress, is captured in a dynamic dance pose. She is leaning back with her head tilted upwards, her right arm raised and bent behind her head, and her left arm extended outwards. Her hair is in motion, suggesting a swift turn or leap. The background is a dark, starry night sky, and the foreground is filled with a dense field of red flowers, possibly gerberas. The overall mood is ethereal and graceful.

La primera sesión estará dedicada al Barre, como método de acondicionamiento físico orientado a mejorar la alineación postural, el control corporal, la fuerza-resistencia, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal, proporcionando una base sólida para el movimiento. La segunda sesión se centrará en el desarrollo de la fuerza y la resistencia, capacidades fundamentales para optimizar el rendimiento del bailarín y contribuir a la prevención de lesiones. A través de un entrenamiento específico se trabajará el control del core, la estabilidad articular y la fuerza funcional, adaptando siempre las propuestas a las características del alumnado. La tercera sesión estará orientada al desarrollo de capacidades físicas relacionadas con la flexibilidad, la estabilidad y la coordinación, favoreciendo un movimiento más eficiente, dinámico y de mayor calidad.

DANIELA MÉRIDA MATEO

Nacida en Granada en 2007, Daniela Mérida es bailarina profesional formada en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía, donde obtuvo el Título de Enseñanzas Profesionales en la especialidad de Flamenco. Desde muy joven ha desarrollado una sólida trayectoria artística, ampliando su formación en numerosos estilos como danza urbana, contemporánea, ballet clásico, danza española, afro y bailes latinos, además de realizar una semana intensiva de formación en Londres, en Base Dance Studios.



A lo largo de su carrera ha trabajado como bailarina oficial en la gira “Sakura Tour” de Saiko y ha compartido escenario con artistas de primer nivel como J Balvin, Bryant Myers, Nicki Nicole, JC Reyes, Dei V, Gonzy y Raúl Clyde. También ha colaborado en actuaciones con Will Smith, Lola Índigo y Pepe Vizio, además de formar parte de diversos videoclips como bailarina e imagen.

Compagina su carrera artística con la enseñanza de la danza, siendo profesora tanto en clases regulares como en campamentos de Soul Dance y en formaciones impartidas en Élite Studio Madrid. Asimismo, ha formado parte del elenco joven de bailarinas en espectáculos como FEX “Red Hot” y FEX “Códex D’Amour”, y ha participado en competiciones nacionales de danza como “Live Your Dream” (Marbella) y “Autumn Dance” (Granada).

Responsable, disciplinada y comprometida con su profesión, Daniela destaca por su versatilidad, capacidad de adaptación y constante deseo de seguir creciendo como artista. Actualmente continúa ampliando su formación para seguir desarrollando su carrera en el ámbito profesional de la danza.

FÁTIMA MARTOS GALLARDO

Graduada en Fisioterapia por la Universidad de Jaén (2022) y colegiada en el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía (Col. no 11001).

Bailarina graduada en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada en la especialidad de Danza Contemporánea, uniendo así sus dos grandes vocaciones: el conocimiento del cuerpo y el movimiento.



Continúa ampliando su formación con el Máster Propio en Fisioterapia Neuromusculoesquelética (UJA), Pilates Clínico, “Escoliosis y Entrenamiento”, entre otras formaciones complementarias.

Actualmente, desarrolla su labor como fisioterapeuta y profesora de Pilates terapéutico, acompañando a personas de diferentes perfiles en la mejora de su salud y calidad de vida desde un enfoque activo, cercano e individualizado. Su recorrido en la danza y la fisioterapia le permite comprender las necesidades físicas de los bailarines desde una perspectiva tanto artística como clínica, con el objetivo de fomentar una danza más saludable y eficiente.