



FEDERACIÓN ARAGONESA DE BAILE DEPORTIVO

MIEMBRO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BAILE DEPORTIVO

CASA DE LAS FEDERACIONES
AVD. JOSÉ ATARÉS, 101 BAJOS
50018 ZARAGOZA

www.fabd.es – info@fabd.es

BAILE, DEPORTE SIN LÍMITE DE EDAD

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

La posición estática sufre alteraciones y desajustes: Aumenta la rigidez en la zona escapular y pélvica que dificulta muchos movimientos. La columna vertebral acusa la degeneración articular y de una cifosis dorsal favorecida por el desequilibrio y falta de tono muscular y vicios posturales. Esta cifosis dorsal acentúa la lordosis cervical y puede que lumbar para conservar el equilibrio.

A partir de los 35 años en mujeres y más tarde en hombres, se produce una pérdida ósea anual del 1% aproximadamente que hace los huesos más frágiles y propensos a la fractura.

Con el paso de los años disminuye el número y el tamaño de las fibras musculares, disminuyendo consecuentemente la fuerza haciéndose los mayores más propensos a la fatiga y a padecer lesiones musculares por sobreuso. También disminuyen la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la capacidad funcional general. La marcha se modifica y los pasos son más cortos, lentos y planos. Se levantan menos los pies del suelo y se pierde el balanceo de los brazos. Todo ello redundando en la pérdida de independencia y autonomía.

A pesar de todo esto, la esperanza de vida cada vez es mayor y, además, deseamos que sea de calidad.

Po todo ello, ¿y si podemos practicar un deporte tan completo que contribuya a llevar una vida más saludable y feliz durante el camino del envejecimiento? ¿No lo adivinas? EL BAILE

Los beneficios son muchos:

- mejora la elasticidad y tonifica los músculos, quema calorías, reduce el colesterol, aumenta la fuerza y la capacidad respiratoria
- ayuda a corregir malas posturas como consecuencia del sedentarismo, se gana en agilidad y coordinación logrando un cuerpo más erguido y armonioso

- disminuye el riesgo de demencia. Esto se entiende por el hecho de que el baile requiere una constante toma de decisiones rápidas, en segundos, lo cual es la clave para obligar al cerebro a regenerar las vías neuronales, mejorando la reserva cognitiva y dando mayor complejidad a las sinapsis neuronales
- todo esto sin olvidar los beneficios sociales que ofrece una actividad grupal, brinda un motivo para sonreír, disfrutar del momento y querer vivir.



TALLER DE BAILE Y SESIÓN DE BAILE LIBRE

La FEDERACIÓN ARAGONESA DE BAILE DEPORTIVO pretende organizar sesiones de baile social para mayores de 55 años que incluya talleres dirigidos y baile libre.

Para ello contactará con escuelas de baile, clubes, asociaciones, centros cívicos y de mayores y Unizar-Universidad de la experiencia para dar a conocer el evento.

¿BAILAS?



La FEDERACIÓN ARAGONESA DE BAILE DEPORTIVO te invita a participar en un **taller de baile GRATUITO**

IMPARTIDO POR: DEPORTISTAS/ PROFESORES TITULADOS

¿A QUIÉN ESTÁ INDICADO? MAYORES DE 55 AÑOS

FECHA: -SÁBADO 27 DE ABRIL DE 2024 (1º CHACHA, 2º VALS VIENÉS, 3º PASODOBLE)

-SÁBADO 25 DE MAYO DE 2024 (1º TANGO, 2º RUMBA-BOLERO, 3º QUICKSTEP)

-SÁBADO 29 DE JUNIO DE 2024 (1º CHACHA, 2º VALS VIENÉS, 3º SAMBA)

HORA: DE 10H A 13H (PUEDES IR A TODAS LAS SESIONES O A LAS QUE PREFIERAS)

LUGAR: SALA MULTIUSOS CENTRO DEPORTIVO JOSÉ GARCÉS C/TETUAN, S/N ZARAGOZA

INSCRIPCIÓN: INFO@FABD.ES / 601-091 850

***IMPORTANTE:** AL INSCRIBIRTE TRAMITAREMOS “GRATIS” LA LICENCIA RECREATIVA QUE INCLUYE UN SEGURO ANUAL



Sede social: Avenida José Atarés, 101 Bajos - Casa de las Federaciones - 50018 ZARAGOZA

C.I.F. G-99.265.597

Inscrita en el Registro General de Entidades Deportivas de Aragón. Número 54/3 Sec. Tercera.

Fecha de Inscripción: 29/06/10

