

INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD CENTRO DE EXTENSIÓN CULTURAL



**CLASES DE
PILATES MAT**

LUNES
18:30 A 19:30 HS

Sede Moreno 1925
C.A.B.A

INSCRIPCIONES:
PROMOCIONRRPP@IAS.ORG.AR
WhatsApp: +54 9 11 5643-9051

PILATES MAT (suelo) es un entrenamiento físico, que busca una conexión y equilibrio entre cuerpo y mente. A través de movimientos precisos y funcionales, activando la musculatura profunda y teniendo un control adecuado de la respiración, se trabajará la fuerza y flexibilidad muscular junto con la coordinación, buscando lograr la estabilidad, propiocepción y control corporal.

Una vez por semana (LUNES) de 18.30 a 19.30 horas



**CLASES DE
CANTO**

LUNES
18:00 A 19:00 HS

INSCRIPCIONES:
INFORMACIONIAS@IAS.ORG.AR
WWW.IAS.ORG.AR

El taller de Canto propone socializar la musicalidad de los participantes en un espacio de construcción colectivo donde el juego, la creatividad y la comunicación sean parte del aprendizaje del canto y estén facilitados por una perspectiva y metodología de trabajo integrador.

Una vez por semana (LUNES) de 18.00 a 19.00 horas



**CLASES DE
YOGA**

**MARTES
Y JUEVES**
18:30 A 19:30 HS

INSCRIPCIONES:
INFORMACIONIAS@IAS.ORG.AR
WWW.IAS.ORG.AR

El Yoga es una disciplina que brinda múltiples beneficios. Contribuye a mantener un cuerpo saludable, flexible y contorno muscular.

También contribuye a desactivar los pensamientos automáticos de la mente para poder llevar la atención aquí y ahora.

El yoga brinda un espacio de relajación para poder ganar claridad mental y conciencia corporal.

*1 Vez por semana (MARTES) de 18:30 a 19:30 horas ó
2 Veces por semana (MARTES Y JUEVES) de 18:30 a 19:30 horas*



**CLASES DE
TEATRO**

MIÉRCOLES
18:00 A 20:30 HS

INSCRIPCIONES:
INFORMACIONIAS@IAS.ORG.AR
WWW.IAS.ORG.AR

El teatro constituye una interrogación incesante acerca del sin sentido del hombre y de la vida, de sus valores, la justicia, la verdad, la muerte, la libertad, la responsabilidad, la existencia. Es un encuentro conmigo mismo y mezclado con los demás, un fenómeno que siempre nos devuelve algo que nos queremos decir.

Es juego, la libertad de asociar y hacernos aparecer, recrearnos, reinventarnos, resignificarnos.

Pensamiento en movimiento y movimiento que se hace pensamiento. El teatro nace de la festividad, la celebración, lo misterioso, con la intención de hacer surgir lo que no podemos explicar de otra manera.

Una vez por semana (MIERCOLES) de 18.30 a 19.30 horas