



# **NUEVOS TALLERES 2026**

**Instituto Evangélico Americano**

**talleres@iea.edu.ar**

## **Estimulación Física Integral +50**

**Inicia el 16 de marzo**

**LUNES y/o MIÉRCOLES  
de 18:00 a 19:00 HS**

**E.F.I.**  
**para Adultos +50**  
**con Facundo Mileto**

# TALLER PARA ADULTOS +50 ESTIMULACIÓN FÍSICA INTEGRAL

Instituto  
Evangélico  
Americano



Prof.  
Facundo Mileto

Lunes y Miércoles  
18:00 a 19:00 hs

Destinatarios  
Adultos +50

Arancel  
\$ 38.000 (dos veces x semana)  
\$ 28.000 (una vez por semana)



**Estimulación física integral** apunta a mejorar la calidad de vida a través del movimiento.

Clases adaptadas para poder mejorar la condición física, ser más fuerte, más estable, con mejor movilidad.

A través de ejercicios de fuerza, de equilibrio y de coordinación trabajamos de forma integral el cuerpo y sus movimientos, buscando sostener la autonomía y ganar vitalidad.

## FUNDAMENTOS PRINCIPALES

- ❖ Fuerza
- ❖ Coordinación
- ❖ Equilibrio
- ❖ Movilidad Articular/Flexibilidad

## FUNDAMENTOS COMPLEMENTARIOS

- |                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| ❖ Propiocepción                       | ❖ Fuerza de Prensión      |
| ❖ Disociación Intersegmentaria        | ❖ Motricidad Fina         |
| ❖ Disociación Intrasegmentaria        | ❖ Noción Temporo-Espacial |
| ❖ Reconocimiento del Esquema Corporal | ❖ Reacción                |
| ❖ Coordinación Óculo-Manual           | ❖ Puntería                |
|                                       | ❖ Memoria                 |

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN ADULTOS

- ✓ Ayuda a prevenir el Alzheimer (neurogénesis en el hipocampo).
- ✓ Ayuda con la Diabetes (fibras musculares "absorben" la glucosa).
- ✓ Favorece el nacimiento de nuevas neuronas. (Neurogénesis)
- ✓ Reduce el estrés y los síntomas de depresión (eleva los niveles de serotonina en sangre).
- ✓ Recuperación de masa muscular. (Previene o retrasa la sarcopenia)
- ✓ Mejora la circulación sanguínea (favoreciendo el retorno venoso) y la tensión arterial.
- ✓ Aumenta la densidad ósea, previniendo la osteoporosis.
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Baja los niveles de estrés y ansiedad.

## ¿CÓMO ES LA INSCRIPCIÓN?

La inscripción se realizará vía mail a la casilla de correo: [talleres@iea.edu.ar](mailto:talleres@iea.edu.ar) indicando:

- ❖ Apellido y Nombre
- ❖ Domicilio
- ❖ DNI
- ❖ Fecha de Nacimiento
- ❖ Taller
- ❖ Celular
- ❖ Mail

*IMPORTANTE: Cada taller se abrirá si alcanzan un mínimo de 10 alumnos por cada actividad*

## ¿CÓMO SE REALIZA EL PAGO?

El Primer pago del taller se realizará a través de los siguientes canales de pago:

- ❖ **Transferencia Bancaria.**  
**CBU: 0170326720000001302161**  
**CUIT: 30609696393**  
**ALIAS: ORILLA.BOLSO.BODA**
- ❖ **Depósito Bancario:**  
**BBVA Suc 326 c/c 13021-6**  
**(Enviar comprobante al 11-6547-9852)**
- ❖ **Link de Pago: Con Tarjeta de Crédito/Débito Visa/Master**  
**(Solicitar el mismo al 11-6547-9852)**

A partir del segundo pago, les pedimos que nos indiquen de qué manera prefieren realizarlo, si mediante transferencia bancaria, depósito bancario o a través de un link de pago.