

DANCE . POLE . AERIAL STUDIOS

2022 - 2023

ORARIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16.20 - 17.10 MODERN 8/10 Francesca	16.20 - 17.10 PRIMI PASSI 4/6 Francesca + Nicol	17.00 - 17.50 TESSUTI BASE 5/7 Camilla	13.00 - 13.50 PILATES BARRE 15+ Nicol	16.20 - 17.10 MODERN 8/10 Francesca
17.10 - 18.20 1° CLASSICO 7/10 Francesca	17.10 - 18.00 CONTEMPORANEO 6/8 Nicol	18.00 - 18.50 TESSUTI BASE/INT. 8/14 Camilla	16.20 - 17.10 PROPEDEUTICA 6/8 Nicol	17.00 - 17.50 TESSUTI BASE 5/7 Camilla
17.00 - 17.50 TESSUTI INT. 8/14 Cinzia	17.00 - 17.50 TESSUTI BASE 5/7 Camilla	19.00 - 19.50 TESSUTI INT./AV. 15+ Cinzia	17.10 - 18.00 CONTEMPORANEO 9/12 Nicol	17.10 - 18.00 1° CLASSICO 7/10 Francesca
18.30 - 19.20 PILATES BARRE 15+ Francesca	18.00 - 18.50 TESSUTI INT./AV. 8/14 Valentina + Nicol	20.00 - 20.50 TESSUTI BASE 15+ Veronica	17.00 - 17.50 TESSUTI INT./AV. 8/14 Cinzia	18.00 - 18.50 CERCHIO/TESSUTI FAMILY 7+ Veronica
19.10 - 20.00 CERCHIO AV. 15+ Eliana	18.15 - 19.15 POLE OPEN 15+ Enrica		18.00 - 18.50 TESSUTI INT./AV. 8/14 Valentina + Nicol	19.00 - 20.00 CLASSICO 15+ Francesca
20.10 - 21.00 TESSUTI AV. 15+ Cinzia	19.15 - 20.15 POLE OPEN 15+ Enrica		18.15 - 19.15 POLE OPEN 15+ Enrica	19.00-19.50 CERCHIO OPEN 15+ Eliana
	20.00 - 20.50 TESSUTI BASE 15+ Veronica		19.00 - 19.50 FLEXILATES 15+ Valentina	
	20.15 - 21.15 POLE AVANZATO 15+ Enrica		19.15 - 20.15 POLE OPEN 15+ Enrica	
			20.00 - 20.50 CERCHIO OPEN 15+ Eliana	
			20.15 - 21.15 POLE AVANZATO 15+ Enrica	
				SABATO
				10.30 - 11.20 CERCHIO/TESSUTI 15+ Veronica

STUDIO BLU

STUDIO GIALLO

DANZA SPORTIVA E GINNASTICA ACROBATICA DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 14/02/2017 DISCIPLINE SPORTIVE BC002 - BC003 - BI002

PRIMI PASSI

L'obiettivo è quello di introdurre gradualmente il bambino nel mondo della danza, favorendone lo sviluppo psico-fisico attraverso la scoperta e la conoscenza del corpo, dello spazio e delle prime nozioni musicali.

PROPEDEUTICA

Nella danza propedeutica vengono proposti esercizi dal carattere ludico-espressivo che hanno lo scopo di preparare il fisico dei bambini alla danza, migliorandone la postura. Lavora sui principi della dinamica, sulla memorizzazione dei passi e delle sequenze, sulla consapevolezza del corpo, sulla gestione del proprio spazio e quello dei compagni, sul senso del ritmo e della musicalità. Il programma prevede movimenti ginnici, ritmi musicali, movimenti nello spazio, esercizi di coordinazione e prime nozioni di danza classica alla sbarra e al centro.

CONTEMPORANEO

Lezione di danza contemporanea articolata in varie fasi progressive finalizzate alla costruzione di una coreografia. Si parte da un riscaldamento iniziale del corpo per poi passare agli esercizi al centro della sala e nelle varie diagonali. Successivamente si lavora a contatto con il pavimento attraverso un lavoro di floorwork ed infine la parte dedicata alla coreografia e all'improvvisazione.

CLASSICO

Lezioni che prevedono l'insegnamento del programma e della tecnica Classico-Accademica secondo la metodologia adottata nella Scuola di Ballo dell'Accademia Teatro alla Scala, suddivisi per età e livello.

MODERN

Lezioni ritmate, con un notevole impatto sulla coordinazione e sulla memorizzazione dei passi attraverso lo sviluppo di sequenze coreografiche dinamiche. L'utilizzo e la sperimentazione del ritmo e dello spazio coinvolgerà l'allievo, portandolo ad una maggiore consapevolezza delle proprie capacità.

POLE DANCE

Disciplina sportiva aerobica ed anaerobica che si pratica con l'ausilio di un palo verticale. Considerata anche una forma d'arte, favorisce lo sviluppo di forza, flessibilità, coordinazione, equilibrio, fluidità ed eleganza del movimento.

TESSUTI AEREI

Disciplina sportiva di estrazione circense che prevede esercizi e figure su teli sospesi. Le figure base dei tessuti sono accessibili a tutti coloro che godono di una buona forma fisica senza limiti di età.

AMACA AEREA

Sono tessuti che formano una culla sospesa nella quale si eseguono figure artistiche base o avanzate.

CERCHIO AEREO

Disciplina sportiva che prevede l'utilizzo di un cerchio di metallo sospeso sul quale si eseguono figure spettacolari di flessibilità coinvolgendo tutti i muscoli del corpo migliorando equilibrio e forza.

CERCHIO/TESSUTI FAMILY

Lezione di tessuti aerei ideata per far divertire e imparare insieme genitori e figli. Nessun limite di età e di livello.

FLEXILATES

Obiettivo del corso è il miglioramento della flessibilità utilizzando la tecnica Pilates combinata ad esercizi di stretching.

PILATES BARRE

Lezione che include i principi del Pilates, dello Yoga, e della danza per un sensibile aumento di forza, flessibilità ed equilibrio.

REGOLE DI FREQUENZA

I CORSI INIZIANO DA LUNEDÌ 19 SETTEMBRE 2022 E SI CONCLUDONO A FINE MAGGIO 2023. SEGUONO IL CALENDARIO SCOLASTICO.

E' PREVISTO UN **SAGGIO FINALE**: LA QUOTA PER IL SAGGIO VERRÀ COMUNICATA DURANTE L'ANNO.

PER I CORSI DI DANZA È OBBLIGATORIO L'USO DEL **BODY SOCIALE** E DELLE **MEZZE PUNTE**.

È NECESSARIO CONSEGNARE IL **CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA**.

VENGONO RECUPERATE SOLO LE LEZIONI PERSE PER **CAUSE IMPUTABILI AL CENTRO**.

È NECESSARIO ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI DEI REGOLAMENTI INTERNI.



FREQUENZA E MODALITÀ DI PAGAMENTO PERIODO 19 SETTEMBRE 2022 - FINE MAGGIO 2023	SETTIMANALE <i>Il corso/i corsi</i>	BISETTIMANALE <i>scelti devono essere indicati</i>	TRISSETTIMANALE <i>all'iscrizione.</i>
Pagamento anticipato	€ 370,00	€ 600,00	€ 800,00
Pagamento dilazionato: Quota all'iscrizione + 7 SDD mensili da novembre a maggio, cadauno	€ 140,00 + € 45,00	€ 150,00 + € 75,00	€ 200,00 + € 95,00
8 LEZIONI DA UTILIZZARE ENTRO 90GG			
Per le lezioni di POLE DANCE e BARRE (oltre alle formule sopra indicate) LEZIONI SOGGETTE A PRENOTAZIONE GIORNALIERA SALVO DISPONIBILITÀ	Abbonati Millennium € 95,00 -		Esterni € 120,00