

È L'ORA DI RIPARTIRE



JUST
DANCE



SETTIMANA INTENSIVA

IN COSA CONSISTE?

Un programma completo per ritrovare energia e forza per ricominciare dopo la pausa estiva.

Una settimana che mira a: rinforzare il corpo, ristabilire flessibilità e resistenza necessarie per le sfide del nuovo anno di danza, ritrovare il focus e una prospettiva positiva attraverso lezioni quotidiane di varie discipline.

Dalle lezioni di rinforzo muscolare a PBT, danza classica e moderna, stretching, yoga e molte altre.

A CHI E' RIVOLTO?

Per tutti i corsi a partire dal 1° grado/modern principianti ai gruppi avanzati.

I corsi saranno divisi in due livelli:

- 1° LIVELLO : dal 1° grado/modern principianti al 3° grado/modern pre-intermedio,
- 2° LIVELLO : dal 4° grado/modern intermedio al classico e moderno avanzato.

QUANDO?

tutti i giorni dall' 11 al 15 settembre (LUN-VEN)

- 1° LIVELLO : dalle 17.00 alle 18.30
- 2° LIVELLO : dalle 17.45 alle 20.45

PER INFO E ISCRIZIONI:



3517815176 - 3397537813- 3397450063

POSTI LIMITATI - ISCRIZIONI ENTRO: VENERDÌ 08 SETTEMBRE

PROGRAMMA DIDATTICO:

DAL 11 AL 15 SETTEMBRE

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.00- 18.30	RISVEGLIO MUSCOLARE E STRETCHING - 1° LIVELLO	ESTETICA DELLA DANZA LEZIONE CHIGNON - 1° LIVELLO	LEZIONE DANZA MODERNA - 1° LIVELLO	STORIA DEL BALLETO - 1° LIVELLO	YOGA BIMBI - 1° LIVELLO
18.45- 19.45	RISVEGLIO MUSCOLARE E STRETCHING - 2° LIVELLO	SBARRA A TERRA - 2° LIVELLO	FISIODANZA E POTENZIAMENTO - 2° LIVELLO	PBT - 2° LIVELLO	LEZIONE DANZA CLASSICA - 2° LIVELLO
19.45 - 20.45	PBT - 2° LIVELLO	PREPARAZIONE ATLETICA E RINFOZO MUSCOLARE - 2° LIVELLO	LEZIONE DANZA CLASSICA - 2° LIVELLO	YOGA: RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE - 2° LIVELLO	ZUMBA - 2° LIVELLO

1° LIVELLO

DAL 1° GRADO /MODERNO PRINCIPIANTI
AL 3° GRADO / MODERNO PRE INTERMEDIO

2° LIVELLO

DAL 4° GRADO /MODERNO INTERMEDIO
AL CLASSICO E MODERNO AVANZATO

LEZIONI NEL DETTAGLIO:

STRETCHING

Stretching, che significa allungamento, indica una tecnica atta a stirare ed a estendere dolcemente i muscoli. Contribuendo a migliorare la flessibilità permette a muscoli, tendini e articolazioni di essere in grado di sfruttare la propria flessibilità. Aiuta a prevenire gli infortuni e sviluppa la consapevolezza del proprio corpo.

FISIOTECNICA E POTENZIAMENTO

È una tecnica di allineamento e correzione posturale creata per sviluppare e perfezionare la performance dei ballerini. Si attua utilizzando piccoli attrezzi.

PREPARAZIONE ATLETICA E RINFORZO MUSCOLARE

Lezione con esercizi utili ad allenare alcune specifiche componenti del fitness, tra cui: resistenza aerobica, resistenza anaerobica, forza e potenza.

PBT

Progressive Ballet Technique (PBT) è un innovativo programma di condizionamento e rafforzamento del corpo che è stato ideato da Marie Walton-Mahon per migliorare la tecnica degli allievi concentrandosi sull'allenamento della memoria muscolare richiesta in ogni esercizio in tutte le forme di danza. È un sistema di allenamento unico che applica l'impostazione degli esercizi di Pilates agli esercizi di base della danza classica, per allenare l'acquisizione di abilità in modo graduale e progressivo.

LEZIONE DANZA CLASSICA

Una classe di tecnica accademica metodo Vaganova divisa in: sbarra, centro, allegro.

SBARRA A TERRA

Una serie di esercizi preparatori eseguiti a pavimento che hanno come primario obiettivo imparare a isolare i singoli movimenti, garantendo un maggiore controllo muscolare.

YOGA

1° LIVELLO: studio di posizioni utili ai giovani ballerini per la stimolazione della concentrazione, dell'equilibrio e della percezione del proprio corpo. Esercizi di fiducia e di rilassamento. Imparando divertendosi.

2° LIVELLO: rilassamento, presa di coscienza e utilizzo del respiro per la percezione e dispersione delle tensioni non necessarie e per un miglior controllo emotivo legato all'autostima. Il tutto aiutandosi con visualizzazioni e percorso meditativo guidato.

ESTETICA DELLA DANZA - LEZIONE DI CHIGNON

Un'occasione in cui le bambine apprendono come creare il caratteristico chignon da ballerina e hanno la possibilità di farne pratica. Durante questa lezione viene insegnata la tecnica per garantire che lo chignon sia stabile e si adatti all'eleganza richiesta.

DANZA MODERNA

Esplorando movimenti creativi ed espressivi attraverso la musica moderna e l'uso innovativo dello spazio, si impara a combinare movimenti fluidi, salti e gesti unici sviluppando, oltre alla tecnica, la libertà di espressione personale nella danza.

Un'esperienza stimolante in cui i partecipanti vengono incoraggiati a sviluppare il proprio movimento attraverso esercizi guidati, improvvisazioni e giochi coreografici.

STORIA DEL BALLETTO

Un'opportunità educativa in cui le giovani ballerine vengono introdotte al mondo affascinante e storico del balletto. Racconti e rappresentazioni visive che arricchiscono la loro comprensione della danza, ispirandole!

INIZIO CORSI IL 18 SETTEMBRE

Per iscrizioni e informazioni
la segreteria sarà aperta:

da lunedì 11 a venerdì 15 settembre

dalle 17.00 alle 19.30

e sabato 16 dalle 10.00 alle 12.00



disponibile sul sito

il nuovo orario accademico 2023-24

vi aspettiamo!!