

REGOLE DI FREQUENZA

- I CORSI INIZIANO DAL 1 OTTOBRE E SI CONCLUDONO A FINE MAGGIO. SEGUONO IL CALENDARIO SCOLASTICO.
- ISCRIZIONI APERTE DAL 27 AGOSTO 2018 FINO A COMPLETAMENTO DEI POSTI DISPONIBILI. •
- 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	SETTIMANALE	BISSETTIMANALE	TRISSETTIMANALE
Pagamento anticipato all'iscrizione	€ 320,00	€ 480,00	€ 620,00
Pagamento dilazionato: Quota all'iscrizione +	€ 60,00 +	€ 100,00 +	€ 100,00 +
6 SDD mensili da ottobre a marzo ,cadauno	€ 50,00	€ 70,00	€ 95,00

Brescia - via **Vittime Civili di Guerra, 10** - tel. 030 3540613 - www.millenniumsportfitness.com



MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica



Dance
Academy
2018 - 2019

DANCE ACADEMY

LUNEDÌ	12.50 13.50		17.00 18.00	18.00 19.00	19.00 19.55	20.00 21.00
	AMACA AEREA		HIP HOP	TESSUTI AEREI INTERMEDIO	HENRY SHOCK	TESSUTI AEREI INTERMEDIO
	15+ ANNI		10-14 ANNI	15+ ANNI	15+ ANNI	15+ ANNI
MARTEDÌ		16.20 17.10	17.10 18.00	17.10 18.00	18.00 18.50	20.00 21.00
		TESSUTI AEREI	TESSUTI AEREI	DANZA MODERNA	CERCHIO AEREO	CERCHIO AEREO
		10+ ANNI	4-7 ANNI	8-13 ANNI	10-14 ANNI	15+ ANNI
MERCOLEDÌ	10.00 11.00	17.00 18.00	18.10 19.00	19.00 19.55	20.10 21.10	20.00 21.00
	TESSUTI AEREI OPEN CLASS	TESSUTI AEREI	GINNASTICA ARTISTICA	HENRY SHOCK	DANZA MODERNA	TESSUTI AEREI OPEN CLASS
	15+ ANNI	10-14 ANNI	10-15 ANNI	15+ ANNI	14+ ANNI	15+ ANNI
GIOVEDÌ	16.20 17.00	17.00 18.00	18.00 19.00	18.00 18.50	19.00 20.00	20.00 21.00
	AMACA AEREA	TESSUTI AEREI BASE	JUNIOR POLE	TESSUTI AEREI BASE	FLEXILATES	AMACA AEREA
	4-7 ANNI	7-14 ANNI	8-14 ANNI	7-14 ANNI	14+ ANNI	15+ ANNI
VENERDÌ	16.20 17.00	17.10 18.00		18.00 19.00	19.00 20.00	
	BABY DANCE	DANZA MODERNA		TESSUTI AEREI AVANZATO	CERCHIO AEREO	
	3-5 ANNI	7-14 ANNI		7-14 ANNI	14+ ANNI	
SABATO	10.30 11.30					
	TESSUTI CERCHIO OPEN					
	15+ ANNI					

RESPONSABILE DELL'ACCADEMIA

ENRICO FILIPPINI



CORSI DI DANZA SPORTIVA

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017 ELENCO DISCIPLINE N. 92/101/113/114

L'ACCADEMIA DI DANZA DI MILLENNIUM SI RIVOLGE
A CHI DESIDERA AVVICINARSI O APPROFONDIRE
L'APPRENDIMENTO DELLE VARIE FORME DI DANZA
MODERNA E AEREA.

DANZA MODERNA

Meno schematica della danza classica prevede movimenti e coreografie che lasciano libera espressione corporea ai ballerini.

BABY DANCE

Pensata per i più piccoli, lezione di ballo divertente per imparare i primi passi della danza moderna e dell'hip-hop.

HIP HOP

Disciplina di ballo che proviene o aderisce ai principi culturali ed estetici del movimento Hip-Hop. Comprende una combinazione di elementi di danze di genere diverso.

GINNASTICA ARTISTICA

Studio delle posture e delle posizioni fondamentali della ginnastica ritmica e artistica. Aiuta gli allievi a sviluppare l'equilibrio, l'elasticità muscolare e la conoscenza propriocettiva.

HENRY SHOCK

Lezione di ginnastica aerobica ideata da Enrico Filippini in cui esercizi di tonificazione si uniscono a coreografie di danza hip-hop e street dance.

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.

CERCHIO AEREO

Disciplina sportiva che prevede tricks e figure elaborate, che comprendono tutti i muscoli del corpo, ottenendo un ottimo esercizio aerobico, migliorando flessibilità ed equilibrio del proprio corpo.

AMACA AEREA

Anche detta amaca o tessuto a goccia, la rete forma una culla sospesa nella quale ci si può rilassare oppure eseguire elementi acrobatici complessi.

FITNESS FLEXILATES

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

AFFILIATA A:



Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni
e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899