

DANCE . POLE . AERIAL STUDIOS

ORARIO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
16.10 - 17.00	Primi Passi 4/6	11.15 - 12.15	Pole Open 18+	17.00 - 17.50	Tessuti Base 5/7	11.15 - 12.15	Pole Open 18+	16.10 - 17.00	2° Modern 10/12
17.00 - 17.50	Tessuti Base 5/7	16.10 - 17.00	3°/4° Modern 13+	18.00 - 18.50	Tessuti Open 12+	13.00 - 13.50	Pilates Barre 15+	17.10 - 18.00	1° Modern 7/9
17.10 - 18.00	2° Modern 10/12	17.10 - 18.00	Tessuti Base 5/7	19.00 - 20.00	Amaca Tessuti 15+	17.00 - 17.50	Tessuti Base 5/7	18.10 - 19.00	3° Modern 13/15
18.05 - 18.55	Pilates Barre 15+	17.10 - 18.00	3° Classico 13/15			17.10 - 18.00	1° Classico 7/9	18.30 - 19.20	Cerchio Open 8/15
20.15 - 21.15	Tessuti Avanzato 15+	18.10 - 19.00	Tessuti Intermedio 8/15			18.00 - 18.50	Tessuti Avanzato 8/15	19.05 - 20.30	4° Classico 16+
		19.30 - 20.30	Pole Open 18+			19.00 - 19.50	Flexilates 15+	19.30 - 20.30	Cerchio Open 15+
		20.10 - 21.00	Cerchio Open 15+			19.15 - 20.15	Pole Open 18+		
		20.30 - 21.30	Pole Avanzato 18+			20.15 - 21.15	Cerchio Avanzato 15+		
						20.15 - 21.15	Pole Avanzato 18+		

DANZA E PILATES BARRE Francesca Romano

POLE DANCE Enrica Saccone

TESSUTI E AMACA Valentina Merisio . Valentina Avanzo . Cinzia Bonsignori

CERCHIO Eliana Gatti

FLEXILATES Valentina Merisio

LE LEZIONI DI DANZA, POLE DANCE E PILATES BARRE SI TENGONO NELLO STUDIO BLU.
LE LEZIONI DI TESSUTI, CERCHIO, AMACA E FLEXILATES SI TENGONO NELLO 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.

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.

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.

AMACA AEREA

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

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 DAL 5 OTTOBRE E SI CONCLUDONO A FINE MAGGIO. 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 OTTOBRE 2020 - MAGGIO 2021	SETTIMANALE IL CORSO/ I CORSI SCELTI DEVONO ESSERE INDICATI ALL'ISCRIZIONE.	BISETTIMANALE	TRISSETTIMANALE
Pagamento anticipato	€ 340,00	€ 550,00	€ 720,00
Pagamento dilazionato: Quota all'iscrizione + 7 SDD mensili da novembre a maggio, cadauno	€ 100,00 + € 45,00	€ 100,00 + € 75,00	€ 100,00 + € 95,00
8 LEZIONI DA UTILIZZARE ENTRO 90GG			
Per le lezioni di POLE DANCE e BARRE (oltre alle formule sopra indicate) ACQUISTABILE DA SETTEMBRE 2020 A LUGLIO 2021	Abbonati Millennium € 80,00	-	Esterni € 105,00