



BALLI E DANZE

DANZA CONTEMPORANEA

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA

PROPEDEUTICA DANZA MODERNA

DANZA MODERNA

DANZA CLASSICA

HIP HOP

COUNTRY WESTERN DANCE

BALLO LISCIO

BOOGIE WOOGIE

DANZA CONTEMPORANEA

CORSO RAGAZZI

La danza contemporanea è una forma espressiva del corpo basata sui movimenti liberi e sull'improvvisazione. Il carattere distintivo di questa disciplina risiede nell'alternanza tra la forza del movimento e il rilascio e nell'importanza della consapevolezza di ogni gesto.

MONOSETTIMANALE
 € 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	15:30-17:00	Mattioli Inferiore	dai 12 anni	Teen	ROVAGNASCO	Elisa Fanti

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA

CORSO BAMBINI

La propedeutica danza classica oppure gioco danza si basa su metodi o programmi adatti all'età pre-scolare che spesso fanno riferimento alla dimensione del "gioco" essendo quella più familiare per i bambini. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione e autorizzazione dell'insegnante durante la lezione di prova obbligatoria.

MONOSETTIMANALE
 € 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:15-17:00	Mattioli Inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	Elisa Fanti

PROPEDEUTICA DANZA MODERNA

CORSO BAMBINI

Il corso di propedeutica danza moderna è rivolto ai bambini dai 3 ai 5 anni ed è strutturato in forma di gioco con la musica permettendo ai piccoli di avvicinarsi alla danza divertendosi. I bambini impareranno attraverso semplici coreografie a mantenere una corretta postura sviluppando maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate le capacità di coordinazione e ritmo musicale. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
 € 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-17:45	De Amicis	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	17:00-17:45	Elementari Redecasio	3-5 anni		REDECESIO	
Giovedì	16:15-17:00	Mattioli inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	

DANZA MODERNA

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

La Danza Moderna è una forma di danza che si concentra sulla seria espressione delle emozioni interiori, usando uno stile interpretativo a flusso libero, piuttosto che seguire le rigide regole caratteristiche di molte discipline di danza. Nel corso degli anni, la danza moderna si è mescolata più strettamente con altre discipline come la danza jazz, il balletto o altre forme di danza, diventando così un linguaggio ben definito. Le moderne tecniche di danza hanno enfatizzato l'uso espressivo del busto, il lavoro a terra, le cadute e il recupero, l'uso della respirazione e movimenti più naturali e umani.

MONOSETTIMANALE

€ 191,00

BISETTIMANALE

€ 319,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:45-17:45	Elementari MI 2 Sud	6-9 anni	Base 1	MILANO 2	
Lunedì	17:00-18:00	Elementari Redecesio	6-9 anni	Base 1	REDECESIO	
Giovedì	17:00-18:00	Elementari Redecesio	6-9 anni	Base 1	REDECESIO	
Lunedì	18:00-19:00	Elementari Redecesio	10-12 anni	Base 2*	REDECESIO	
Giovedì	18:00-19:00	Elementari Redecesio	10-12 anni	Base 2*	REDECESIO	
Giovedì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	
Giovedì	18:00-19:00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2*	ROVAGNASCO	
Martedì	18:00-19:00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	
Giovedì	18:00-19:00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	

* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante. È suggerita la frequentazione bisettimanale.

DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

La Danza Moderna è una forma di danza che si concentra sulla seria espressione delle emozioni interiori, usando uno stile interpretativo a flusso libero, piuttosto che seguire le rigide regole caratteristiche di molte discipline di danza. Nel corso degli anni, la danza moderna si è mescolata più strettamente con altre discipline come la danza jazz, il balletto o altre forme di danza, diventando così un linguaggio ben definito. Le moderne tecniche di danza hanno enfatizzato l'uso espressivo del busto, il lavoro a terra, le cadute e il recupero, l'uso della respirazione e movimenti più naturali e umani.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:30-18:00	Mattioli Inferiore	dai 12 anni	Teen	ROVAGNASCO	
Mercoledì	17:30-19:00	Leopardi Superiore	dai 12 anni	Teen	SEGRATE CENTRO	

DANZA CLASSICA

CORSO BAMBINI

La Danza Classica è una danza accademica supportata da una tecnica ben codificata.

Questa disciplina, alla base di ogni altra tecnica, insegna: grazia, eleganza, flessibilità, rigore, disciplina e armonia del corpo.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

BISETTIMANALE

€ 424,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-18:30	Mattioli Inferiore		Base 1	ROVAGNASCO	Elisa Fanti
Mercoledì	17:00-18:30	Mattioli Inferiore		Base 1	ROVAGNASCO	Elisa Fanti
Lunedì	18:30-20:00	Mattioli Inferiore		Base 2*	ROVAGNASCO	Elisa Fanti
Mercoledì	18:30-20:00	Mattioli Inferiore		Base 2*	ROVAGNASCO	Elisa Fanti

* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante.

HIP HOP

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questa disciplina proviene ed aderisce ai principi estetici e culturali propri del movimento Hip Hop. Elementi di breakdance, locking, popping, uprock e street dance confluiscono in un ballo divertente con elementi tecnici molto adatti ai giovani.

MONOSETTIMANALE

€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-11 anni		ROVAGNASCO	Daniela Di Sauro
Giovedì	17:00-18:00	De Amicis	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	

HIP HOP MEDIE / SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

Questa disciplina proviene ed aderisce ai principi estetici e culturali propri del movimento Hip Hop. Elementi di breakdance, locking, popping, uprock e street dance confluiscono in un ballo divertente con elementi tecnici molto adatti ai giovani.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18:00-19:30	Elementari Redecesio	dai 12 anni	Teen	REDECESIO	Daniela Di Sauro

COUNTRY WESTERN DANCE

CORSO ADULTI

È una vera danza sportiva, con le sue regole, la sua tecnica, la sua teoria e la sua storia, anche se il suo ingrediente fondamentale è il divertimento! Rientra nella categoria dei balli di gruppo in linea (nonostante comprenda anche balli di coppia, in cerchio, ecc.), ma si differenzia per la musica su cui si eseguono i passi, tutta rigorosamente country style. È adatta davvero a tutti: uomini e donne; adolescenti, giovani e adulti; persone in forma e gente che non ha mai fatto sport in vita propria.

MONOSETTIMANALE

€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	
Lunedì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Intermedio 1		ROVAGNASCO	

BALLO LISCIO

CORSO ADULTI

In questo corso vengono insegnati Mazurka, Polka, Valzer Viennese, Fox Trot, Tango, Valzer Lento, Rumba, Cha Cha Cha e Beguine. Questo tipo di danza, oltre a dare la possibilità di socializzare durante qualsiasi evento danzante, vi aiuterà a tenere una postura corretta.

MONOSETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Avanzato 2		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Martedì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Mercoledì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Venerdì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini

BOOGIE WOOGIE

CORSO ADULTI

Questo corso vi travolgerà con il suo ritmo spregiudicato che molto si avvicina a quello del Rock'n'Roll. È un ballo allegro, spensierato e caratterizzato da movimenti molto veloci.

MONOSETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Venerdì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini