



# BALLI E DANZE

BABY DANCE  
COUNTRY WESTERN DANCE  
DANZA MODERNA  
DANZA MODERNA  
PERCORSO ACCADEMICO  
DANZA CLASSICA  
BOOGIE WOOGIE  
HIP HOP  
BALLO LISCIO  
REGGAETON

## BABY DANCE

Corsi per bambini

La Baby Dance è un Corso di avviamento alla Danza per Bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di Gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi! I bambini impareranno attraverso semplici balletti, una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate la loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale!

I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BD-RE-01	Mercoledì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	€ 165,00	Eleonora Gheller
BD-RO-01	Giovedì	16,15-17,00	Mattioli inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	€ 165,00	Morena Galletti
BD-SC-01	Giovedì	17,00-18,00	Elementari De Amicis	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 165,00	Elena Padovani

## COUNTRY WESTERN DANCE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
CD-RO-01	Lunedì	20,15-21,15	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	€ 245,00	Valeria Carcaiso
CD-RO-02	Lunedì	21,15-22,15	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	€ 245,00	Valeria Carcaiso

## DANZA MODERNA

Corsi per bambini

La danza Moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
DM-MI-01	Lunedì	17,00-18,00	Elementari Mi 2 sud	6-11 anni	Open	MILANO 2	€ 165,00	Morena Galietti
DM-RE-01	Martedì Giovedì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-8 anni	Base 1	REDECESIO	€ 290,00	Thomas Piasentin
DM-RE-02	Lunedì Mercoledì	16,45-18,15 17,45-19,15	Media Redecesio Elementari Redecesio	9-11 anni	Base 2	REDECESIO	€ 385,00	Eleonora Gheller
DM-RE-03*	Martedì Giovedì	17,45-19,15	Elementari Redecesio		Pre-intermedio	REDECESIO	€ 385,00	Thomas Piasentin
DM-RO-01	Venerdì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	6-8 anni	Base 1	ROVAGNASCO	€ 165,00	Morena Galietti
DM-RO-02	Martedì Giovedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	9-11 anni	Base 2	ROVAGNASCO	€ 290,00	Morena Galietti
DM-RO-03	Martedì Venerdì	15,30-17,00	Mattioli Inferiore	Medie-Superiori	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	€ 385,00	Morena Galietti
DM-RO-04*	Martedì Giovedì	18,00-19,30	Mattioli inferiore		Intermedio	ROVAGNASCO	€ 385,00	Morena Galietti
DM-SC-01	Martedì Giovedì	18,00-19,00	Elementari De Amicis	6-11 anni	Open	SEGRATE CENTRO	€ 290,00	Elena Padovani
DM-SC-02	Martedì Giovedì	15,30-16,30	Palazzetto	Medie-Superiori	Open	SEGRATE CENTRO	€ 290,00	Elena Padovani

\*L'inserimento all'interno del corso è previsto previa valutazione dell'insegnante.

**DANZA MODERNA - PERCORSO ACCADEMICO** CORSO NON ACQUISTABILE ONLINE

Corsi per bambini

Il PERCORSO ACCADEMICO è diretto a tutti gli allievi, che si iscrivono a due giorni di danza moderna ed al corso DC-RO-02 o DC-RO-03 (anche monosettimanale). Lo studio delle basi di danza classica miglioreranno le loro prestazioni negli altri stili poichè daranno al ballerino le conoscenze necessarie per eseguire i movimenti e i passi secondo le regole prestabilite dai codici della danza, risultando puliti, precisi ed eleganti qualunque sia il contesto stilistico e coreografico in cui vengono poi inseriti i vari passi.

La lezione di danza classica punterà principalmente sulla preparazione e sul miglioramento tecnico e muscolare dell'allievo senza però tralasciare la parte più espressiva e comunicativa della performance. Per questo il percorso accademico è particolarmente consigliato a chi partecipa o intende partecipare a concorsi di danza.

SOLO ED ESCLUSIVAMENTE L'ABBINAMENTO DI UN CORSO BISETTIMANALE DI DANZA MODERNA AL CORSO DC-RO-02 O DC-RO-03 (anche monosettimanale) PERMETTERÀ DI AVERE QUEST'ULTIMO AD UN PREZZO AGEVOLATO pari a €220 (€110 per monosettimanale).

**DANZA CLASSICA**

Corsi per bambini

La Propedeutica classica oppure GiocoDanza si basa su metodi e programmi adatti all'età pre-scolare che spesso fanno riferimento alla dimensione del "Gioco" essendo quella più familiare per i bambini. I programmi d'insegnamento consentono attraverso i vari livelli di studio di sviluppare una ottimale coordinazione motoria, il concetto di ritmo, la memoria visiva e una maggiore capacità espressiva; il tutto sotto forma di attività ludica e leggera accompagnata costantemente dalla musica. Il programma di studio del livello 1 passa gradualmente da una fase di apprendimento fatta di "gioco" a quella che sarà una fase di studio più tecnica e completa. Nel programma è previsto il graduale inserimento della sbarra e di esercizi più complessi e che prepareranno l'allievo ad uno studio della danza sempre più consapevole e appassionato. La lezione di danza classica livello OPEN è rivolta a TUTTI i ballerini dai 10 anni in su che intendono approfondire lo studio delle basi tecniche ma anche culturali di questa disciplina. Tutto ciò contribuisce a rendere la danza classica un sano esercizio fisico ma soprattutto uno stile di vita e di pensiero.

I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
DC-RO-01	Lunedì	16,15-17,15	Mattioli Inferiore	Materna	Giocodanza	ROVAGNASCO	€ 165,00	Jessica Rapelli
DC-RO-02	Lunedì Mercoledì	17,15-18,15	Mattioli Inferiore	Elementari	Livello 1 - Base	ROVAGNASCO	€ 290,00	Jessica Rapelli
DC-RO-03	Lunedì Mercoledì	18,15-19,45	Mattioli Inferiore		Livello 2 - Pre-intermedio	ROVAGNASCO	€ 340,00	Jessica Rapelli
DC-RO-04*	Mercoledì	19,45-20,30	Mattioli Inferiore	Medie -Superiori	Lezioni di punte	ROVAGNASCO	€ 165,00	Jessica Rapelli

\* L'inserimento all'interno del corso è previsto previa valutazione dell'insegnante.

## BOOGIE WOOGIE

Corsi per 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. I prezzi si intendono a coppia, è permessa la partecipazione singola (costo del corso 245€).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BW-RO-01	Martedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
BW-RO-02	Venerdì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
BW-RO-03	Giovedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini

## HIP HOP

Corsi per bambini

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
HH-RE-01	Venerdì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-11 anni	Base	REDECESIO	€ 165,00	Salvatore Massa
HH-RE-02	Venerdì	17,45-19,15	Elementari Redecesio	9-14 anni	Intermedio	REDECESIO	€ 220,00	Salvatore Massa
HH-RO-01	Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-11 anni	Open	ROVAGNASCO	€ 165,00	Morena Galletti
HH-SC-01	Martedì	17,00-18,00	Elementari De Amicis	6-11 anni	Open	SEGRATE CENTRO	€ 165,00	Elena Padovani

## BALLO LISCIO

Corsi per 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. I prezzi si intendono a coppia, è permessa la partecipazione singola (costo del corso 245€).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
LI-RO-01	Martedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 2		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-02	Giovedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-03	Venerdì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-04	Mercoledì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini

## REGGAETON

Corsi per adulti

Il Corso di Reggaeton è considerato come una sorta di hip hop ibrido, tra le massime espressioni culturali ed artistiche della street dance urbana latina. È caratterizzato da diversificati movimenti del busto, dall'azionamento del bacino, dalla rotazione delle spalle, dall'apertura e chiusura del petto e dagli isolamenti muscolari sia in contrazioni secche che fluide. È inoltre un ottimo allenamento fisico e ideale per la tonificazione di tutto il corpo.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
RG-SC-01	Lunedì	20,00-21,00	Elementari De Amicis			SEGRATE	€ 245,00	Salvatore Massa