

# BALLI E DANZE

DANZA CONTEMPORANEA **NOVITÀ**  
PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA  
PROPEDEUTICA DANZA MODERNA  
DANZA MODERNA  
DANZA MODERNA  
INTERMEDIO / INTERMEDIO AVANZATO

DANZA CLASSICA  
HIP HOP  
COUNTRY WESTERN DANCE  
BALLO LISCIO  
BOOGIE WOOGIE

## DANZA CONTEMPORANEA **NOVITÀ**

**CORSO BAMBINI/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**  
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	15,30-17,00	Mattioli Inferiore	Teen	Livello Base	ROVAGNASCO	
Venerdì	18,00-19,30	Elementari Redecesio	Teen	Livello Base	REDECESIO	

## 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**  
€ 165,00

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**  
€ 165,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17,00-17,45	De Amicis	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	
Giovedì	16,15-17,00	Mattioli Inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	
Venerdì	17,00-17,45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	

## 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**  
€ 174,00

**BISETTIMANALE**  
€ 290,00

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	
Venerdì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	
Martedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2*	ROVAGNASCO	
Giovedì	17,00-18,00	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 | INTERMEDIO \*/ INTERMEDIO AVANZATO \*

CORSO BAMBINI

**BISETTIMANALE**  
€ 385,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì Venerdì	15,30-17,00	Mattioli Inferiore		Intermedio	ROVAGNASCO	
Martedì Giovedì	18,00-19,30	Mattioli inferiore		Intermedio avanzato	ROVAGNASCO	

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

## 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**  
€ 220,00

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.

**BISETTIMANALE**  
€ 385,00

## 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**  
**€ 165,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-11 ann		ROVAGNASCO	
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Redecesio	6-11 anni	Kids	REDECESIO	Daniela Di Sauro
Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Redecesio	dai 12 anni	Teen	REDECESIO	Daniela Di Sauro
Giovedì	17,00-18,00	De Amicis	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	

## 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**  
**€ 245,00**

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

## 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**  
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Mercoledì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Martedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 2		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**  
€ 245,00

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