



## I NOSTRI CORSI

**BALLI CARAIBICI:** per tutti gli amanti dei ritmi calienti e sensuali dal “sabor latino” corsi di salsa, bachata, merengue, reggaeton, cha cha cha NY style, laboratorio coreografico, gestualità femminile e portamento maschile per tutti i livelli, dal principiante all’avanzato. I nostri corsi ti faranno scoprire quanto sia semplice ed entusiasmante ballare, facendoti divertire, ma guidandoti professionalmente, in un ambiente allegro e frizzante dove potrai conoscere tanta gente simpatica. E durante l’anno feste, gare, spettacoli, serate danzanti, stages e vacanze studio in diverse località, il tutto all’insegna del divertimento! Non è obbligatorio presentarsi in coppia. € 40\*

Insegnante: **Maestra Nadia Minoprio**

Orario: **BASE MARTEDI’ ORE 21 – INTERMEDIO/AVANZATO MARTEDI’ ORE 22**

**DANZA DEL VENTRE (DANZA ORIENTALE):** considerata la ‘madre’ di tutte le danze, è sinonimo di sensualità e raffinatezza. Ma dietro lo studio di questa affascinante disciplina si nasconde molto di più: la danza orientale è una forma inesauribile di ricchezze per chi balla. Porta all’introspezione a livello fisico (capire come funziona il proprio corpo per portarlo a eseguire i movimenti desiderati) e a livello emozionale per poter riuscire poi a condividere con gli altri queste emozioni. Grazie all’apprendimento dei movimenti base di scioglimento/isolamento propri di questa danza, affiorerà la femminilità, la grazia e l’armonia portando con sé maggior bellezza, salute psico-fisica, sicurezza, autoaffermazione e consapevolezza del proprio essere; questa è la magia della danza orientale. € 40\*

Insegnante: **Maestra Nadia Minoprio**

Orario: **INTERMEDIO MERCOLEDI’ ORE 21– BASE GIOVEDI’ ORE 21**

**ZUMBA:** è “una festa”, è il nuovo modo di fare fitness che ti permette di bruciare fino a **1000 calorie** a lezione! Dinamico, emozionante, a ritmo di musica latina. Nata dalla mente di Beto Perez, guru del fitness e coreografo di Shakira, è una miscela unica di divertimento, movimento, passi di danza semplici da eseguire e calorie bruciate. I sensuali ed esplosivi ritmi latini creano un’atmosfera che rende l’allenamento non una fatica, ma una festa! Zumba non è efficace solo per il corpo ma anche per la mente. La lezione, basata su lavoro aerobico, è una combinazione di ritmi veloci e bassi che tonificano il corpo. Tutti i muscoli vengono coinvolti: glutei, gambe, braccia, addome ed anche il più importante muscolo del corpo: il cuore. Non serve saper ballare per divertirsi con Zumba. E’ assolutamente indicata a persone di tutte le età perché calibrata in funzione delle esigenze dei partecipanti avvalendosi di diversi livelli di intensità. Non serve un partner di ballo.

**NOVITA ASSOLUTA IN ESCLUSIVA! € 30 (1 volta a settimana) - € 50 (2 volte a settimana)\***

Insegnante: **Maestra Nadia Minoprio**

Orario: **LUNEDI’ ORE 21 – MERCOLEDI’ ORE 20**

**HIP-HOP:** un ritmo scatenante, una danza travolgente con coreografie uniche nel suo genere! L'Hip Hop, dagli anni Settanta a oggi, è diventato un vero e proprio fenomeno, uno stile di vita globale che accomuna ragazze e ragazzi di tutto il mondo. Il corso si rivolge a chi abbia voglia di scoprire la danza Hip-Hop e insieme abbia interesse ad imparare ad usare meglio il proprio corpo, muovendosi con maggiore agilità e libertà, al ritmo di questa musica intensa e nello stesso tempo scatenata, attraverso coreografie fantasiose e divertenti, lasciando molto spazio alla creatività e all'improvvisazione. **€ 30\***

Insegnante: **Marco Acuti**

Orario: **LUNEDI' E GIOVEDI' ORE 20**

**COUNTRY:** La COUNTRY WESTERN DANCE trae origine dai balli praticati negli Stati Uniti del Sud sui ritmi della musica new country derivata dal tradizionale stile country western, nato all'inizio del '900 dalla fusione di musica irlandese, celtica, rock, jazz e pop. E' un tipo di ballo veramente molto coinvolgente ed affascinante, praticata da tutti e a tutte le età. Un modo di divertirsi e al tempo stesso di tenersi in forma. **€ 30\***

Insegnanti: **Lucia Serafini e Barbara Clerici - Old Wild West School**

Orario: **BASE VENERDI' ORE 21 - INTERMEDIO VENERDI' ORE 22**

ELENCO IN AGGIORNAMENTO

POSSIBILITA' DI CORSI ANCHE IN ALTRI ORARI

**\* LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE SI INTENDONO PER 4 SETTIMANE (QUINDI X CICLI DI 4 O 8 LEZIONI TOTALI A SECONDA DEL CORSO).**