



## SCUOLA DI DANZA / Palestra WELLNESS EVOLUTION a Imperia

### Mappa

□

 ATTIVITA' FITNESS & WELLNESS SALA ATTREZZI & SALA CARDIO: -BODY BUILDING; -ALLENAMENTO AL FEMMINILE; -RIEDUCAZIONE FUNZIONALE; -PERSONAL TRAINER. CORSI SALA FITNESS: -PUMP; -CIRCUITO; -CORE; -G.A.G. CIRCUITO; -SUPER JUMP; -ZUMBA; -STEP INTENSITY; -FIT BOXE. ATTIVITA' OLISTICHE: -PILATES; -GINNASTICA POSTURALE. SPINNING o INDOOR CYCLING ALLENAMENTI ALTA INTENSITA': -ALLENAMENTO FUNZIONALE; -TABATA WORKOUT. SCUOLA DI DANZA: -DANZA CLASSICA -DANZA MODERNA -HIP HOP -GIOCO DANZA ARTI MARZIALI: -MUAY THAI

### Descrizione

TI ASPETTIAMO PER LA PROVA GRATUITA!!! ECCO GLI ORARI DELLA NOSTRA SCUOLA DI DANZA: LUNEDI' ORE 16 DANZA MODERNA MEDIE (>12 anni) ORE 17.15 DANZA MODERNA ELEMENTARI 2 (>8 anni) MARTEDI' ORE 17 GIOCO DANZA (3-5 anni) MERCOLEDI' ORE 15.30 DANZA CLASSICA MEDIE (>12 anni) ORE 17 DANZA CLASSICA ELEMENTARI (>6 anni) GIOVEDI' ORE 16 HIP HOP MEDIE (>11 anni) ORE 17 HIP HOP ELEMENTARI (>7 anni) VENERDI' ORE 14.30 DANZA CONTEMPORANEA MEDIE (>11 anni) ORE 17 DANZA MODERNA ELEMENTARI 1 (>6 anni) SABATO ORE 10.30 CONTEMPORANEA ELEMENTARI (>6 anni) I CORSI DI DANZA CHE SI SVOLGONO NELLA NOSTRA SCUOLA SONO: GIOCO DANZA, DANZA MODERNA, DANZA CONTEMPORANEA, DANZA CLASSICA E HIP HOP. INSEGNANTI: SASSO ROBERTA (DIPLOMATO S.P.I.D. MILANO) CAMMISA FRANCESCA SAVONA CHIARA DESCRIZIONE: GIOCO DANZA (classi 3-5 anni): ha lo scopo di aiutare i bambini ad indagare sui processi creativi che portano a scoprire e conoscere tutte le possibilità del loro corpo. Si tratta di un percorso di approfondimento sulla consapevolezza corporea nello spazio, la gestione del proprio peso, l'energia del proprio corpo, la percezione del campo visivo, lo studio del ritmo in relazione al movimento; DANZA MODERNA (classi 6-7 anni, 7-10 anni e da 11 anni): comprende tutta l'evoluzione della Danza classica e dà voce alla personalità del danzatore. Danzare significa espressività, armonia ed interpretazione. Anima e Corpo si intrecciano in movimenti che descrivono un disegno coreografico. Movimento e Danza sono un magico incontro che sviluppa passione a ritmo di musica; DANZA CONTEMPORANEA (classi da 11 anni): si può definire come quella forma espressiva che mette la libertà del movimento e l'improvvisazione fra i suoi principi cardine; il carattere distintivo rispetto agli altri stili risiede nell'alternanza fra una forza del movimento (contrazione) e rilascio in cui la consapevolezza del gesto assume un'importanza essenziale; in questa pratica si pone il danzatore nella condizione di percepire il contatto con il partner. DANZA CLASSICA (classi 6-10 anni e da 11 anni): si avvale di una tecnica accademica codificata inizialmente dai maestri dell'Accadémie Royale de danse fondata a Parigi nel 1661 da Luigi XIV di Francia. Questa

elegante disciplina sviluppa la coordinazione dei movimenti e migliora l'equilibrio, rafforza la muscolatura degli arti inferiori e migliora la flessibilità; HIP HOP (classi 6-10anni e da 11 anni): è una cultura che nasce negli anni '70 nei ghetti statunitensi come sfogo positivo o alla miseria ed alla rabbia. Nel tempo si è evoluta molto velocemente dando vita ad una moltitudine di stili diversi e movimenti anche spettacolari che esaltano le caratteristiche e fisiche del singolo danzatore. Presso PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in via V. S.Agata 1.

## **Contatti**

### **PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL**

Tel. 3334096053

<http://www.wellnessevolution.it>

V. S.Agata 1, Imperia, 18100

APERTURA: DAL LUNEDI' AL VENERDI'  
DALLE 9.30 ALLE 21.30 SABATO  
E DOMENICA DALLE 10 ALLE 13

---