

VENUS FITNESS PLANNING CORSI

SCUOLA DANZA

LUNEDI

16:45 - 18:00
DANZA CLASSICA
MEDIE

MARTEDI

16:00 - 17:00
VIDEO DANCE HIP HOP
MEDIE

MERCOLEDI

16:15 - 17:00
PRE-DANZA
4/5 ANNI

GIOVEDI

16:00 - 17:00
VIDEO DANCE HIP HOP
MEDIE

VENERDI

15:00 - 16:00
DANZA CLASSICA
MEDIE

17:00 - 18:00
GINNASTICA DANZA CLASSICA E MODERNA
4a/5a ELEMENTARE

17:00 - 18:00
GINNASTICA DANZA CLASSICA E MODERNA
1a/2a ELEMENTARE

17:00 - 17:30
GIOCO DANZA
3/4 ANNI

16:00 - 17:00
MODERN ATLETICA
MEDIE

18:00 - 19:00
GINNASTICA DANZA CLASSICA E MODERNA
2a/3a ELEMENTARE

17:30 - 18:30
GINNASTICA DANZA CLASSICA E MODERNA
4a/5a ELEMENTARE

17:00 - 18:00
GINNASTICA DANZA CLASSICA E MODERNA
2a/3a ELEMENTARE

GIOCODANZA (3/4 anni)

Lezione monosettimanale di 30 minuti

Un primo approccio al movimento: attraverso il gioco i primi stimoli al movimento del corpo nello spazio con e senza la musica. Piena libertà al movimento creativo curato da un'attenta insegnante che ne è la guida.

PRE-DANZA/BABYDANCE (dai 5 anni)

Lezione monosettimanale di 45 minuti

Semplici esercizi per sviluppare l'attività motoria e la consapevolezza del proprio corpo. Si impostano le basi indispensabili per sviluppare coordinazione e armonia dei movimenti e si eseguono le prime coreografie divertendosi con la babydance.

CORSI DI DANZA (dai 6 ai 10 anni)

Lezioni mono e bisettimanali di 1 ora

Si articolano in un mix di ginnastica, danza classica e danza moderna.

1° corso (6/7 anni)

Ginnastica posturale e stretching.

Prime nozioni della tecnica della danza classica e moderna alternati a momenti di svago per dar sfogo alla propria natura attraverso divertenti brani musicali.

2° corso (7/8 anni)

Riscaldamento ginnico/posturale e potenziamento muscolare.

Avanzamento nello svolgimento del programma della tecnica della danza per creare coreografie che liberano fantasia e creatività e sviluppano senso del ritmo e fluidità di movimenti.

3° corso (9/10 anni)

Potenziamento dell'allenamento ginnico con elementi di ginnastica artistica.

Ulteriore avanzamento dello studio del programma tecnico combinato con dinamiche di stile più contemporaneo per un percorso formativo più completo.

CORSI DI DANZA (da 11 a 14 anni)

Danza Classica

Riscaldamento posturale, potenziamento muscolare e stretching.

Esercizi alla sbarra e in centro, dinamiche di coreografie anche sulle punte.

Aletica e danza contemporanea

Esercizi a corpo libero anche con la musica per un potenziamento muscolare che si fonde con dinamiche armoniche per una fluidità di movimento più istintivo e creativo.

Videodance e Hip Hop

La danza dei nostri giorni, quella dei video musicali, viene riproposta in chiave semplificata e dettagliata per una acquisizione di stile di qualità e di movimento curato e attuale.

venusfitness.it

RHO - via Pace 47

seguici su:   