

## DANZA CLASSICO-ACCADEMICA

### **PROPEDEUTICA (bimbi dai 4 ai 6 anni)**

Ginnastica preparatoria alla danza studiata appositamente per gli allievi più piccoli che, attraverso la musica, il gioco, lo studio dello spazio e della consapevolezza corporea, iniziano il loro percorso di apprendimento della danza. Per gli allievi di questo corso, la scuola offre la possibilità del MESE DI PROVA.

### **CORSI DI AVVIAMENTO (allievi dai 6 ai 9-10 anni)**

Corsi differenziati per età e livello di preparazione degli allievi, in cui si pongono le basi della tecnica della danza classica accademica (sbarra e centro).

### **CORSI AVANZATI E SUPERIORI (allievi dagli 11 ai 13-14 anni)**

Corsi differenziati per età e livello di preparazione degli allievi dove la richiesta tecnica inizia ad essere più strutturata. Lo studio della danza si arricchisce dell'introduzione della tecnica della scarpa da punta, del repertorio e, solo per allievi selezionati, anche del passo a due, attraverso lezioni specifiche di approfondimento.

### **CORSI PROFESSIONALI (allievi dai 15 anni in su)**

Lavorando su una base consolidata nei corsi precedenti, i corsi professionali insistono sul perfezionamento costante della tecnica classico-accademica. Il livello professionale permette di accedere a lezioni specifiche di consolidamento tecnico (quali lezioni di punte, repertorio, passo a due, sbarra a terra, ecc.) che hanno lo scopo di migliorare e completare in maniera accurata il percorso di studio preparando gli allievi alla professione di danzatore.

### **LEZIONI DI PUNTE**

Lezioni di approfondimento della tecnica della punta. Il Corso è diviso in due livelli (principianti e avanzato) per permettere uno studio più mirato.

### **REPERTORIO**

Lezioni di studio delle variazioni del grande repertorio classico. Divise in due livelli (principianti e avanzato) per permettere uno studio più mirato.

### **PASSO A DUE CLASSICO**

Lezioni tenute con il supporto di un danzatore professionista che fa da partner alle allieve.

Corso accessibile solo agli allievi (maschi e femmine) dei corsi più avanzati, che già dispongono di una solida base tecnica.

### **TRAINING FOR FLEXIBILITY**

Lezioni, estremamente innovative e all'avanguardia che fondono insieme elementi di sbarra a terra, pilates e stretching nell'ottica di aiutare l'apertura e l'estensione delle gambe soprattutto nelle grandi posizioni (ecarté, penché, attitude...). È un ottimo completamento per chi studia danza a tutti i livelli.

### **BODY CONDITIONING PER DANZATORI**

È un moderno sistema di allenamento rivolto ai danzatori basato sui principi del Gyrotonic®, della sbarra a terra e di altre discipline somatiche. Attraverso l'esecuzione fluida di specifici movimenti accompagnati dalla corrispondente respirazione, ci si focalizza sulla strutturazione della parte alta del corpo, migliorando l'uso ed il sostegno delle braccia nei port de bras, l'apertura delle spalle e l'allineamento della nuca, così importanti per l'espressività ed eleganza dei danzatori. Particolare attenzione e lavoro sarà fatto anche sul controllo del baricentro, attraverso specifici esercizi di rinforzo della parete addominale, con l'obiettivo di prevenire infortuni e promuovere un corretto movimento dal centro per migliorare la tecnica in allungamento, sia delle braccia che delle gambe.

### **BODY CONDITIONING PER ADULTI**

È un sistema di movimento che stimola ed aumenta la funzionalità della colonna vertebrale, rendendola meno predisposta ai dolori. Utilizzando i principi del Gyrotonic®, la danza ed altre pratiche somatiche, si agisce delicatamente su articolazioni e muscoli, promuovendo lo sblocco delle rigidità del tronco e della nuca ed ottenendo una postura migliore.

