

**ATELIER DANZA**  
associazione sportivo dilettantistica



**scegli il tuo corso**



# Giocodanza

Età: dai 4 ai 6 anni

Insegnante: Vicariotto Anna

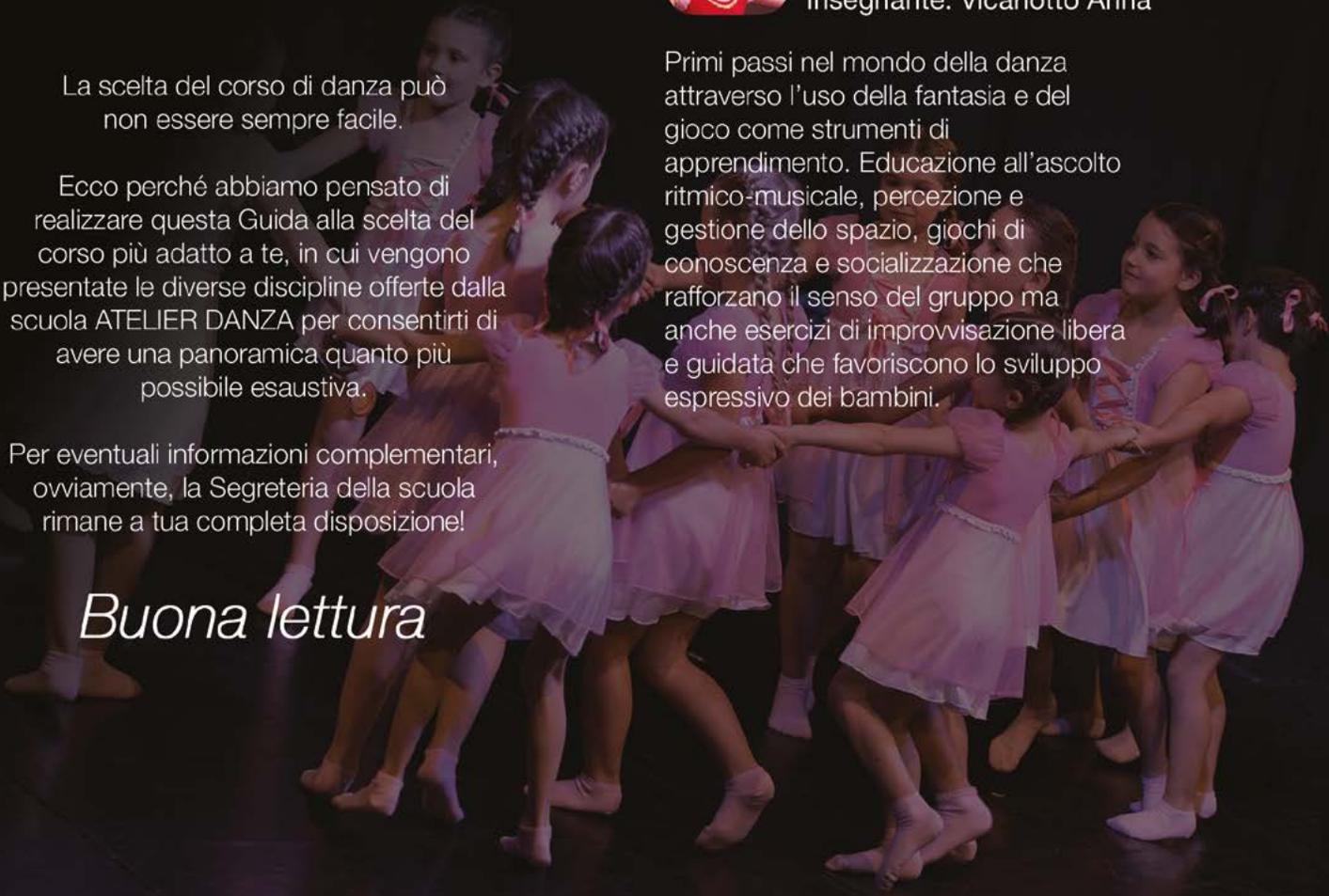
La scelta del corso di danza può non essere sempre facile.

Ecco perché abbiamo pensato di realizzare questa Guida alla scelta del corso più adatto a te, in cui vengono presentate le diverse discipline offerte dalla scuola ATELIER DANZA per consentirti di avere una panoramica quanto più possibile esaustiva.

Per eventuali informazioni complementari, ovviamente, la Segreteria della scuola rimane a tua completa disposizione!

*Buona lettura*

Primi passi nel mondo della danza attraverso l'uso della fantasia e del gioco come strumenti di apprendimento. Educazione all'ascolto ritmico-musicale, percezione e gestione dello spazio, giochi di conoscenza e socializzazione che rafforzano il senso del gruppo ma anche esercizi di improvvisazione libera e guidata che favoriscono lo sviluppo espressivo dei bambini.







# Propedeutica

Età: dai 6 ai 9 anni

Insegnanti: Filippini Silvia, Gandolfi Anna

Introduzione al movimento coreutico e ampliamento del linguaggio del corpo mediante l'utilizzo armonico delle sue parti, in preparazione alla tecnica di danza classica o moderna per una scelta futura; un percorso di avviamento alla danza e alle sue regole fondamentali senza tralasciare l'aspetto ludico e la componente espressiva della disciplina.



# Hip-hop

Età: dai 6 ai ... anni

Insegnanti: Bisello Barbara, Migliorini Elena, Pellino Ezio

Una grande cultura nata in America che a livello di ballo offre una vasta gamma di stili e atteggiamenti; a seconda del periodo in cui sono nati, del luogo, delle ragioni sociali per cui si sono sviluppati e delle musiche che li hanno ispirati, essi hanno componenti completamente diverse tra loro. Un viaggio attraverso tutto ciò per scoprire ad oggi come l'hip-hop viene ballato e interpretato in chiave moderna, affascinando grandi e piccoli e portandoli ad appassionarsi a questo tipo di danza così divertente ma al tempo stesso così ricca di significati.





# Danza classica

Età: dai 9 ai ... anni

Insegnanti: Iacuzzi Federica, Ravanello Carlotta

Lezioni di tecnica accademica che consentono un avvicinamento al mondo del balletto attraverso lo studio dei passi basilari e l'utilizzo armonico delle parti del corpo. Il rinforzo muscolare avviene con esercizi di sbarra a terra in preparazione agli esercizi alla sbarra e al centro.



# Modern

Età: dai 6 ai ... anni

Insegnanti: Gandolfi Anna, Vicariotto Anna

Con il termine modern-jazz si identifica un genere di danza che ha avuto origine dalla danza jazz della comunità afro-americana e si è sviluppato nel corso degli anni facendo proprie tecniche e stili appartenenti alla danza contemporanea americana ed europea. Tutt'oggi un genere in continua evoluzione, ricco di sfumature e stili, fatto di ampi movimenti che vedono nell'energia, nel ritmo e nelle linee del corpo, a volte taglienti e spezzate a volte più morbide e rotonde, i capisaldi di questa disciplina.

Le lezioni sono costituite da una parte di riscaldamento generale che prevede lo studio delle isolazioni, i cambi di peso, la percezione del proprio asse e quindi del fuori asse, esercizi di tecnica modern sempre di base classica eseguiti al centro o alla sbarra, una parte di stretching, il rinforzo muscolare necessario per eseguire con maggiore consapevolezza i movimenti e infine la parte coreografica, che ha per scopo l'acquisizione di maggiore fluidità e capacità di legare in modo logico e armonioso diversi movimenti.





## Danza orientale

Insegnante: Lagdas Narjiss

Nasce in Egitto e si estende in tutto il mondo arabo. Disciplina completa a livello fisico ma anche una ginnastica dolce che cura la postura e sollecita tutte le parti del corpo; a livello psicologico aiuta a scoprire se stesse e la propria femminilità, mentre a livello culturale consente di avvicinarsi ad altre culture grazie alla sua ricchezza di stili.



## Ginnastica Antalgica

Età: qualsiasi età

Insegnante: Vicariotto Anna

Corso che educa a un uso sano della schiena, attraverso esercizi e posture, secondo quelli che sono i principi chinesio logici che la governano. Chi soffre di dolori vertebrali causati da vizi, atteggiamenti sbagliati o patologie verrà guidato nel prendersi cura della salute della propria colonna vertebrale, abbandonando dolori e fastidi che vanno dalla cervicalgia alla lombalgia, prevenendo future complicazioni.





## Difesa personale

Insegnante: Sabin Maurizio

Un corso che non promuove la violenza, bensì la legittima difesa, in caso di pericolo.

Un corso per capire le intenzioni del nostro aggressore, prevenire le mosse, difendersi e scappare prima che la situazione sfugga di controllo.



## Yoga

Insegnante: Previato Riccarda

Praticare yoga è percorrere le 8 tappe evolutive, come dice l'antico testo, "percepire il sé in tutte le cose e tutte le cose nel sé", e portare l'individuo al raggiungimento della comprensione universale. È una disciplina che consente a noi stessi, al nostro corpo, al nostro respiro e alla nostra mente di ritrovare il benessere psico-fisico per sé e agire su tutto ciò che ci circonda.



## ZUMBA

Età: qualsiasi età

Insegnante: Mazzetti Marta

La prima cosa che salta alla mente pensando a Zumba è il ritmo latino americano... esatto! Ma è anche e soprattutto un allenamento aerobico.

I passi che il programma prevede sono di facile esecuzione e offrono un miglioramento fisico. Possono partecipare TUTTI, ballerini e NON.

I corsi di Zumba, infatti, creano un'atmosfera festosa, regalando un'opportunità che non intimidisce i "non ballerini", i nuovi praticanti o coloro che in passato esitavano a partecipare a lezioni di gruppo. Allo stesso tempo, i "veterani" possono godersi il ritmo al 100%.

Il programma Zumba è un allenamento **DIVERTENTE, DIVERSO, FACILE ED EFFICACE**, la chiave giusta per tornare in forma divertendosi ed acquistando fiducia in se stessi.

E allora cosa state aspettando?  
Let's zumba!!



# ATELIER DANZA

associazione sportivo dilettantistica



via Luigi Einaudi, 13  
45100 Rovigo

[www.atelierdanza.net](http://www.atelierdanza.net)  
0425.474363

 atelier danza roviggo  
 atelierdanzarovigo