



SCEGLI IL TUO CORSO

ATELIER DANZA
www.atelierdanza.net

La scelta del corso più adatto a te può non essere sempre facile.

Ecco perché abbiamo pensato di realizzare questo opuscolo, intitolato **SCEGLI IL TUO CORSO!**

Nelle prossime pagine ti presenteremo 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 e buona danza!



Danza Creativa

Età: dai 3 ai 4 anni

Insegnante: Vicariotto Anna

Danza creativa per bambini è un'esplorazione guidata delle emozioni e del mondo utilizzando il linguaggio del corpo.

Attraverso fiabe e giochi, con i primi elementi di danza e ritmo, i bambini potranno divertirsi e imparare sempre nuove informazioni su se stessi, sul gruppo e su cosa li circonda.



Giocodanza

Età: dai 4 ai 6 anni

Insegnante: Vicariotto Anna

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: Gandolfi Anna, Ravanello Carlotta,
Vicariotto 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: Bagnoli Andrea, Bisello Barbara, Migliorini Elena



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.
Il rinforzo muscolare avviene
attraverso esercizi di sbarra a
terra, esercizi alla sbarra e al
centro finalizzati ad un
utilizzo armonico delle parti
del corpo.



Modern

Età: dai 9 ai ... anni

Insegnante: Gandolfi Anna, Vicariotto Anna



Un genere di danza che è il risultato di un'evoluzione durata decenni e che continua tutt'oggi; racchiude tecniche e stili molto diversi tra loro, dalla tecnica classica sino al linguaggio più libero della danza contemporanea.

Ne deriva un genere che utilizza movimenti molto ampi, affiancando a linee rigide e geometriche movimenti più morbidi e fluidi.



Yoga

Età: qualsiasi età

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.



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 chinesiológicos 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.





Danza Orientale

Insegnante: Andreotti Laura

Arte antica che esprime
femminilità e vitalità, indicata
per il benessere del corpo
femminile in quanto aumenta
la flessibilità e la tonicità
di tutte le parti del corpo.

È adatta a tutti i fisici e
a tutte le età, conferisce un'ottima postura,
dona grazia e sinuosità ai movimenti.



Rio Abierto

Età: qualsiasi età

Insegnante: Claudia Brazzorotto

Rio Abierto: "Fiume Aperto", è un nome simbolicamente allusivo al flusso della Vita. Nasce in Argentina negli anni '50 con l'obiettivo di integrare corpo, mente e spirito. Movimento accompagnato dalla musica, uso della voce, meditazione guidata, tecniche di respirazione e rilassamento.

Rio Abierto: curare il corpo, ascoltare il cuore, manifestare la propria essenza.



Fitemotion

NEW

Età: qualsiasi età

Insegnante: Zanforlin Monia

Nuovo programma di fitness adatto a tutte le età. Combina movimento e divertimento a ritmo di musica. Attività cardio-respiratoria, tonificazione e stretching. Mette insieme il meglio del fitness, ballo, pilates, training funzionale, per regalarti armonia ed energia.



fitemotion®



NEW

Il ritmo nel corpo e nelle mani

Età: a partire dai 13 anni
Insegnante: Alfonsi Alessandro

Attraverso il ritmo possiamo dare vita e forza alle nostre idee, indipendentemente da quale sia il nostro mezzo espressivo. Il corso è adatto sia a principianti sia a chi già pratica qualche disciplina artistica e permetterà di sperimentare il ritmo prima di tutto a livello fisico. Lo si farà tramite esercizi propedeutici che prevedono sia l'utilizzo del corpo che della voce, con l'obiettivo di sviluppare una maggiore coordinazione e consapevolezza motoria.

Verranno anche utilizzati elementi di body-percussion attraverso i quali i partecipanti potranno creare le proprie personali sequenze ritmiche per condividerle poi con il gruppo. Accanto a questo lavoro propedeutico si impareranno le tecniche di base di alcuni strumenti a percussione africani e alcuni ritmi tradizionali dell'Africa Occidentale che permetteranno così di sperimentare l'energia del gruppo e il calore e la forza delle percussioni.



Pilates Kids

NEW

Età: dai 6 agli 11 anni

Insegnante: Scarparo Alessia

Pilates Kids è un'attività utile nella fase della crescita.

Grazie a lezioni di gruppo organizzate in maniera giocosa con esercizi divertenti, si ripristina un equilibrio posturale corretto.

Favorisce l'allungamento e l'allineamento della colonna sfruttando l'elasticità ottimale del corpo in questa fascia d'età.



GYROKINESIS®

Insegnante: Iacuzzi Federica

NEW

GYROKINESIS® è una metodologia che racchiude in sé molti principi chiave dello Yoga, della Danza, della ginnastica e del Tai-Chi. Sviluppata da Juliu Horvath negli anni '80 utilizza uno sgabello, un tappetino e il proprio corpo. E' un sistema di allenamento che mira al raggiungimento di una fluidità dell'esecuzione attraverso movimenti di mobilizzazione della colonna: inarcamento, flessione, torsione e movimenti a spirale. Gli esercizi sono accompagnati da una attenta educazione del respiro che dona ritmo alla lezione per rafforzare, allungare, espandere, tonificare e al contempo per migliorare la funzionalità articolare e del sistema nervoso.

La lezione si svolge in piccoli gruppi di lavoro o su richiesta anche individualmente.

Durata della lezione 60 minuti.

GYROKINESIS® è un marchio registrato della GYROTONIC® Sales Corp ed è usato con la loro autorizzazione.



HAPPY BIRTHDAY

una festa di compleanno su misura
presso ATELIER DANZA

110 mq
di spazio
senza ostacoli

2
gonfiabili

ZONA RINFRESCO
immediatamente
adiacente alla sala
già allestita con tavoli,
tovaglie, sedie e festoni

UNA FESTA ESCLUSIVA
accettiamo UN compleanno
per volta, lo spazio è
INTERAMENTE dedicato al
tuo gruppo

COMPETENZA
animatori qualificati

Contattaci, prenota!



telefono: 328.8409202 (Umberto)

mail: happybirthday.atelierdanza@gmail.com

ATELIER DANZA

via Luigi Einaudi, 13
45100 Rovigo

info@atelierdanza.net

www.atelierdanza.net

 [atelier danza rovigo](#)

328.8409202

