



BALLI DI GRUPPO

Il corso è aperto a uomini e donne che hanno voglia di muoversi con la musica in modo allegro e spensierato.

Il ballo è un alleato della nostra salute: aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, mantiene attiva la memoria, migliora il tono muscolare conferisce scioltezza ed eleganza nei movimenti, ma soprattutto regala il buon umore. Impareremo il mambo, la cumbia, la bachata, il chachacha, il jive, ecc. e se non ti sentirai bravo potrai nasconderti in mezzo al gruppo, se avrai voglia di un po' di protagonismo potrai metterti in prima fila, se non hai mai ballato e un po' ti vergognerai sai che i tuoi vicini vivono le tue stesse emozioni, insieme si ride quando si sbaglia e si gioisce quando i passi scivolano a braccetto con la musica.

BALLI CARAIBICI Salsa Cubana e Bachata

Il corso è rivolto a ragazze/i e adulti e non è necessario essere in coppia.

Durante le lezioni verranno trattati specificatamente due balli: la Salsa Cubana e la Bachata.

La Salsa nasce a Cuba e discende musicalmente e principalmente dal Son, ma recepisce elementi importanti anche da altri balli quali Conga, Rumba, Guaracha. Negli ultimi anni si è evoluta formando in sé più stili diversi.

La Bachata è una danza semplice ma sensuale nata nella Repubblica Dominicana. Le sue origini caraibiche vengono riflesse dalla musica di accompagnamento e dalle movenze romantiche. Risulta relativamente facile per i dilettanti, ma lascia anche un margine di manovra ai ballerini esperti affinché possano sfoggiare le proprie abilità.

Il corso sarà tenuto da un'insegnante diplomata FIDS-MIDAS.

Se vuoi imparare a ballare, sentire il ritmo, ma soprattutto divertirti con gli amici, questo è il corso che fa per te: ti aspettiamo!!

DANZA MODERNA (7-13 anni)

Attraverso la danza è possibile valorizzare la personalità e la creatività di bambini/e e ragazzi/e. Con un corso con frequenza bisettimanale strutturato in maniera equilibrata su tecnica ed esercizio, su improvvisazione e coreografia, lavoreremo sulla consapevolezza del corpo, sulla consapevolezza delle sue potenzialità espressive e sullo spazio.

Il corso sarà strutturato in due giornate: in una lezione si affronteranno le tecniche più consolidate della danza moderna e contemporanea (release-contact-jazz-improvvisation), mentre nell'altra lezione ci si dedicherà all'improvvisazione e alla coreografia funky-jazz.

L'attività sarà svolta in un contesto divertente e non competitivo, si baserà su movimenti espressivi composti da ritmo e contro-ritmo cercando, inoltre, di migliorare l'equilibrio, eliminare le tensioni e rafforzare la muscolatura corporea.

DANZA ORIENTALE

La Danza nata apposta per noi donne!

"Cerchi una danza nata apposta per le donne? Che ti doni eleganza e femminilità oltre che allenamento fisico, scioltezza e divertimento? I corsi sono aperti a donne di tutte le età, sia che abbiano già fatto danza, sia che decidano per la prima volta di provare.

La danza orientale (conosciuta come danza del ventre) unisce tecnica e divertimento, eleganza e ritmo, benefici fisici e psicologici, cultura e musica.

Le lezioni sono costituite da una prima parte di stretching e tonificazione, una seconda di studio dei movimenti e dei passi ed una terza di preparazione coreografica. Vieni a provare!

DANZE POPOLARI TRADIZIONALI

In ogni Paese, rappresentano una manifestazione di divertimento strettamente legata alla cultura e tradizione del territorio.

Presentano coreografie di gruppo molto semplici ma varie (cerchio-catena-schiere - terzine).

La musica è piacevole ed è diversa per ogni ballo, particolari gli strumenti utilizzati. Affrontare le danze tradizionali quindi, siano esse Emiliane, Italiane, greche, irlandesi, francesi o di qualsiasi altro Paese, significa certo divertirsi, socializzare, aggregare, ma anche conoscere e riconoscere un popolo, la sua tradizione, la sua storia.

A completamento dei corsi è prevista la partecipazione a feste folk e a stage che consentiranno a tutti, con l'aiuto dei nostri istruttori, di sperimentare questi repertori in modo piacevole nelle piazze e con la gente.

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021



CORSO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	ISTRUTTORE
BALLI DI GRUPPO	Palestra XXV Aprile	mercoledì	19.45-21.00	Barbara Battistini principianti e intermedi
BALLI CARAIBICI	Pista Mazzotti	mercoledì	21.00-22.00	Marika Di Rosa
DANZA MODERNA	Palestra Gimi (Sala 3)	lunedì mercoledì	17.00-18.00 17.15-18.15	Viktoria Vandelli Bambine/i 7-13 anni
	Pista Mazzotti	mercoledì	19.30-20.30	Alessandra Voltan principianti
DANZA ORIENTALE				
	Pista Mazzotti	mercoledì	19.30-20.45	Alessandra Voltan intermedi
DANZE POPOLARI TRADIZIONALI	Pista Mazzotti	giovedì	21.00-23.00	Giulia Rinaldi Silvia Spicca

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Croce via Carracci 36 - Croce di Casalecchio di Reno tel. 051/6192128

Email: info@polmasi.it - sito web: www.polmasi.it