



THE FAMILY SPORT CENTER

Danza



Perché frequentare un corso di danza?

I benefici della danza sono innumerevoli sia per i bambini che per gli adulti.

Contribuisce a mantenere una buona forma fisica ed una corretta postura, migliora l'equilibrio ed il tono muscolare, apporta benefici a livello cardiovascolare.

Da tempo, ormai, lo studio della danza presta particolare attenzione al raggiungimento di determinati obiettivi (esecuzione tecnica, scioltezza e controllo) in maniera consapevole, nel rispetto del corpo ed in totale sicurezza, evitando stress eccessivi e movimenti controindicati.

Al di là dell'aspetto tecnico e funzionale, la Danza è di grande aiuto dal punto di vista espressivo ed emozionale : aiuta a vincere la timidezza, ad esprimere le proprie emozioni, a superare blocchi e a combattere lo stress.

È una disciplina che richiede costanza, impegno e determinazione ma che ripaga anche in termini di salute, divertimento e benessere psico-fisico.

Danza Classica



PROPEDEUTICA : MART-VEN 17:00-18:00

PROPEDEUTICA MONO: MER 17:00-18:00

DANZA CLASSICA 1°\2° CORSO : MER 18:00-19:00

DANZA CLASSICA : MAR-VEN 18:00-19:00

Modern



CORSO BABY LUN-GIO 17.00-18.00

CORSO JUNIOR LUN-GIO 18.00-19.00

CORSO JUNIOR INTERMEDIO LUN-GIO 19.00-20.00

CORSO INTERMEDIO LUN-GIO 15.45-17.00

CORSO AVANZATO LUN-GIO 20.00-21.30

Hip Hop



HIP HOP JUNIOR LUN-VEN 19:00-20:00

HIP HOP STREET JAZZ MAR 20:00-21:30 + GIO 20:30-22:00

Danza Open

CLASSI DI DANZA OVER 25

MAR-VEN 19:00-20:00 (RAQUEL)

MER 19:00-20:00 (ISABELLA)





ISABELLA
danza moderna



DANTELE
Hip Hop\street jazz

SARA
Hip Hop

RAQUEL
danza classica

