

In collaborazione con la



Gruppo Step & Dance Stagione 2014/2015

Le lezioni avranno luogo presso la Sfg Bellinzona, viale G. Motta 1, Bellinzona

| Giorno | Orario | Lezione | Livello | Monitore |
|-----------|-------------|--|-----------|----------|
| Lunedì | 09:30-10:30 | ZUMBA FITNESS  | per tutti | Paola |
| | 17:00-17:45 | ZUMBA KIDS JR.  (età asilo) | per tutti | Pietro |
| | 18:00-19:00 | ZUMBA FITNESS  | per tutti | Pietro |
| | 19:10-20:10 | ZUMBA STEP  !!! SOLD OUT !!! | per tutti | Sabina |
| | 20:15-21:30 | DANZA MODERN-JAZZ | medio | Paolo |
| Martedì | 09:30-10:30 | PILATES | per tutti | Paola |
| | 16:45-17:40 | ZUMBA KIDS  (età scuole elementari) !!! SOLD OUT !!! | per tutti | Manuela |
| | 17:45-18:40 | ZUMBA KIDS  (età scuole medie) | per tutti | Manuela |
| | 18:45-19:45 | ZUMBA FITNESS  | per tutti | Manuela |
| Mercoledì | 09:30-10:30 | ZUMBA FITNESS  | per tutti | Manuela |
| | 18:00-18:55 | HIP HOP RAGAZZI (età scuole medie) | per tutti | Veronica |
| | 19:00-20:15 | STEP COREOGRAFICO E BODY TONIC !!! NOVITÀ DAL 25.02.2015 CON SABINA !!! | medio | Sabina |
| Giovedì | 09:30-10:30 | ZUMBA STEP  | per tutti | Paola |
| | 17:00-17:45 | BALLANDO E GIOCANDO IMPARIAMO L'HIP HOP (età asilo) | per tutti | Serena |
| | 17:50-18:20 | MADE IN BRAZIL by Holmes Place | per tutti | Pietro |
| | 18:25-19:25 | ZUMBA FITNESS  | per tutti | Pietro |
| | 19:30-20:30 | ZUMBA FITNESS  !!! SOLD OUT !!! | per tutti | Sabina |
| Venerdì | 09:30-10:30 | INTERVAL TRAINING | per tutti | Barbara |

PREZZI ABBONAMENTI

!!! DA ORA TUTTI GLI ABBONAMENTI A METÀ PREZZO !!!

| | |
|--|------------|
| Lezioni bambini / ragazzi | |
| 1 lezione a settimana da 45 minuti | CHF 110.-- |
| 1 lezione a settimana da 55 minuti | CHF 130.-- |
| Lezioni adulti | |
| 1 lezione a settimana da 30 minuti | CHF 120.-- |
| 1 lezione a settimana da 45 minuti | CHF 160.-- |
| 1 lezione a settimana da 1 ora | CHF 180.-- |
| 1 lezione a settimana da 1 ¼ ore | CHF 190.-- |
| 2 lezioni a settimana da 1 ora | CHF 290.-- |
| 2 lezioni a settimana con combinazione 1 lezione da 1 ¼ ore e 1 da 1 ora | CHF 300.-- |
| 3 lezioni a settimana da 1 ora | CHF 330.-- |
| Abbonamento generale | CHF 600.-- |
| Abbonamento pilates da febbraio ad aprile | CHF 170.-- |
| Altre possibilità di combinazione abbonamenti | |

PER INFORMAZIONI O PREISCRIZIONI (è consigliata la preiscrizione):

step&dance@bluewin.ch

Danza modern-jazz

La caratteristica principale della danza modern-jazz è la poliedricità. Essa improvvisa, si adatta ed evolve col passare del tempo, delle mode e della creatività e del talento dei coreografi. È una forma di espressione derivata da una miscela di elementi ritmici e di danza europei e africani; il risultato di questa miscela si traduce in una serie di tecniche e di stili diversi, da eseguire su un ritmo sincopato, le cui forme sono determinate dalle proporzioni della suddetta miscela e dalla creatività e dalla personalità dell'artista che è dunque libero di comunicare il proprio sentire nella forma che più gli aggrada. Durante le lezioni l'allievo si troverà ad affrontare sequenze coreografiche di stili e sapori diversi che non potranno che tenere sempre vivo il suo interesse e il suo impegno, permettendogli di esprimere varie sensazioni ed emozioni in un crescendo di forza, energia e divertimento. La lezione inizia con un riscaldamento di 30-45 minuti e poi viene effettuata la coreografia.

Hip hop

Per danza hip hop si intende una disciplina di ballo, che proviene o aderisce ai principi culturali ed estetici del movimento Hip Hop. B-boying (Breakdance), Locking, Popping e Uprock sono le originali danze Hip hop "di strada" (street dance). La principale danza Hip hop è considerata il B-boying, poiché nata assieme alle altre discipline dell'Hip hop (Dj'ing, Writing, Mc'ing). Nati nello stesso periodo (ma in luoghi diversi) sono l'Uprock, il Locking e il Popping e C-Walking; danze che vengono considerate da alcuni sullo stesso piano d'importanza del B-boying. Oggigiorno nei fitness si tratta di breakdance o combinazione di elementi di varie danze di genere diverso. Poiché le danze hip hop sono un genere molto vasto, l'insegnante ha la possibilità di dare una propria interpretazione personale alle lezioni, mescolando i generi.

Interval training

L'Interval training (in italiano: allenamento con intervallo) è un genere di esercizio fisico discontinuo che viene caratterizzato da una successione di esercizi alternando bassa e alta intensità intervallati. I periodi di alta intensità sono in genere in corrispondenza o vicini all'esercizio anaerobico, mentre i tempi di recupero possono coinvolgere sia completo riposo o attività di minore intensità. Nella nostra lezione verranno utilizzati la palla (grande), i pesini, nonché ci saranno esercizi di tipo aerobico con la danza e con lo step.

Made in Brazil by Holmes Place

Made in Brazil è un allenamento intensivo della durata di 30 minuti per rafforzare, rassodare e tonificare glutei e gambe. Vengono allenati inoltre equilibrio e coordinazione.

Il tutto con musica tipica brasiliana che porta aria di festa e divertimento in classe. Potete dare un'occhiata a questo video per farvi un'idea: <http://youtu.be/zhbh2wX-u0I>

Pilates

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare. Un sistema quindi in antitesi con il body building tradizionale. Ma il metodo Pilates non è solo esercizio fisico, è anche coordinamento fisico e mentale, svolto con attrezzi studiati appositamente e sotto la supervisione di allenatori specializzati.

Step coreografico e body tonic

La lezione di step (traduzione inglese di gradino) prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica. L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto. Lo step coreografico prevede delle coreografie articolate. Alla fine della lezione verranno effettuati degli esercizi di tonificazione utilizzando dei pesini, il cui peso può variare da 1 a 2 kg.



LA FESTA DI DANZA-FITNESS ORIGINALE

Sei pronto a divertirti per tenerti in forma? Dimentica l'allenamento, abbandonati alla musica e ritrovati in forma a un'esclusiva festa di danza-fitness. I corsi di Zumba® si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti super energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgertene, acquisterai forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! È facile da seguire, efficace e veramente divertente.



PICCOLI PIEDI, TANTA ENERGIA

I corsi di Zumba® Kids Jr. sono feste per piccoli piedi che ballano e si divertono, dove chi è alto meno di un metro e venti e ha voglia di scatenarsi può liberare la sua allegria e fantasia, iniziando oggi il cammino verso un futuro sano. Questo programma permette ai piccoli dai 4 ai 6 anni di scatenarsi ed essere se stessi, fagottini di pura energia con una curiosità illimitata verso musiche ed esperienze nuove! Qui possono socializzare, ballare su musiche adeguate alla loro età e giocare con i loro coetanei.



CIÒ CHE CONTA È IL RITMO

Il programma Zumba® Kids è la festa più spassosa di danza-fitness dove i giovani fan di Zumba dai 7 agli 11 anni si divertono a tutto volume e si scatenano con gli amici, seguendo solo le proprie regole! Questo programma fa ballare i ragazzi con musica e movimenti adeguati alla loro età. È tutta una questione di entrare in pista senza paura, per consolidare il concetto che è giusto essere se stessi e ballare come se nessuno stesse guardando!



ELEVA IL TUO PARTY FITNESS

Intensifica l'allenamento della parte inferiore del corpo e brucia ancora più calorie con Zumba® Step, il programma Zumba® nuovo di zecca. Tonifica e rafforza glutei e gambe con una miscela di passi Zumba e sequenze di aerobica a prova di gravità. Massimizza i risultati in un party-fitness facile e intuitivo!