

In collaborazione con la



Gruppo Step & Dance Stagione 2015/2016

INIZIO CORSI LUNEDÌ 14 SETTEMBRE 2015

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

Giorno	Orario	Lezione	Palestra	Livello	Istruttore
Lunedì	09:00-09:45	ZUMBA TONING 	B	per tutti	Paola
	09:50-10:35	ZUMBA FITNESS 	B	per tutti	Paola
	17:00-17:45	ZUMBA KID'S JR.  età asilo – INIZIO 5 OTTOBRE 2015	B	per tutti	Sabina (ott.-nov.) Elisa (dic.- giugno)
	18:00-19:00	ZUMBA FITNESS 	B	per tutti	Sandy
	19:00-20:15	DANZA MODERN-JAZZ	C	medio	Paolo
	19:10-20:10	ZUMBA STEP 	B	per tutti	Sabina
Martedì	09:30-10:30	PILATES	B	per tutti	Paola
	17:00-17:45	ZUMBA KID'S  età scuole elementari	B	per tutti	Manuela
	17:50-18:35	ZUMBA FITNESS  gruppo ragazzi/e 12-16 anni	B	per tutti	Manuela
	18:40-19:25	ZUMBA TONING 	B	per tutti	Manuela
	19:30-20:15	ZUMBA FITNESS 	B	per tutti	Manuela
Mercoledì	09:10-09:55	ZUMBA TONING 	B	per tutti	Manuela
	10:00-10:45	ZUMBA FITNESS 	B	per tutti	Manuela
	17:30-18:25	HIP HOP età scuole elementari	B	per tutti	Anastasiya
	18:00-19:00	PILATES	C	per tutti	Paola
	18:30-19:25	HIP HOP gruppo ragazzi/e 12-16 anni	B	per tutti	Anastasiya
Giovedì	09:30-10:30	ZUMBA STEP 	B	per tutti	Paola
	17:00-17:45	BALLANDO E GIOCANDO IMPARIAMO L'HIP HOP età asilo	B	per tutti	Serena
	17:50-18:50	ZUMBA FITNESS 	B	per tutti	Sandy o Sabi (sett.-dic.) Sofia (da gennaio)
	18:55-19:25	TONIFICAZIONE	B	per tutti	Sabina (sett.-dic.) Sofia (da gennaio)
	19:30-20:30	ZUMBA FITNESS 	B	per tutti	Sabina

PER INFORMAZIONI O PREISCRIZIONI (è consigliata la preiscrizione):

step&dance@bluewin.ch

PREZZI ABBONAMENTI STAGIONALI (settembre 2015 – giugno 2016)

Lezioni bambini / ragazzi

Totale lezioni	Durata	Prezzo
1 lezione a settimana	45 minuti	CHF 120.--
1 lezione a settimana	55 minuti	CHF 130.--

Lezioni adulti

Totale lezioni	Durata	Combinazione			Prezzo
1 lezione a settimana	30 minuti	--	--	--	CHF 140.--
1 lezione a settimana	45 minuti	--	--	--	CHF 160.--
1 lezione a settimana	1 ora	--	--	--	CHF 180.--
1 lezione a settimana	1 ¼ ora	--	--	--	CHF 190.--
2 lezioni a settimana	1 ½ ore	¾ ore	¾ ore	--	CHF 260.--
2 lezioni a settimana	1 ½ ore	1 ora	½ ora	--	CHF 260.--
2 lezioni a settimana	1 ¾ ore	1 ora	¾ ore	--	CHF 270.--
2 lezioni a settimana	2 ore	1 ora	1 ora	--	CHF 290.--
2 lezioni a settimana	2 ¼ ore	1 ora	1 ¼ ora	--	CHF 300.--
3 lezioni a settimana	2 ½ ore	1 ora	¾ ore	¾ ore	CHF 320.--
3 lezioni a settimana	2 ¾ ore	1 ora	1 ora	¾ ore	CHF 340.--
3 lezioni a settimana	3 ore	1 ora	1 ora	1 ora	CHF 350.--

Abbonamento generale (tutti i corsi escluso i corsi di pilates)	CHF 650.--
---	------------

Abbonamento pilates (separato) – 15/16 settembre 2015 – 22/23 dicembre 2015	CHF 170.--
Abbonamento pilates (separato) – 12/13 gennaio 2016 – 26/27 aprile 2016	CHF 170.--

[Altre possibilità di combinazione abbonamenti](#)

DESCRIZIONE CORSI

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.

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.



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!



Perfetto per per chi vuole divertirsi ma desidera anche tonificare, scolpire e definire i muscoli.

Aumentare la resistenza usando i toning stick di Zumba® (o pesi leggeri) aiuta ad allenare in maniera mirata gruppi muscolari specifici, mantenendo te e i tuoi muscoli impegnati!

I toning stick leggeri, simili alle maracas, migliorano il senso del ritmo e la coordinazione, tonificando le zone desiderate, tra cui braccia, addominali, parte centrale e inferiore del corpo.

Tonificazione

Esercizi per rassodare i muscoli, dove verranno toccati i maggiori gruppi muscolari. Esercizi semplici ma efficaci.