



**IMPEGNO** 1 lezione a settimana, salvo diverso percorso formativo da valutare col docente.

**MODALITÀ** online tramite Skype, Whatsapp, Meet, Zoom, ecc.

**UTENZA** Bambini, Ragazzi, Adulti.

**LEZIONI DI PROVA GRATUITE** 2 lezioni

**ORARIO FLESSIBILE** Sì

**ATTESTATO DI FREQUENZA** Sì

**OPZIONI E CONTENUTI EXTRA** Lezioni collettive/individuali dal vivo a cadenza mensile

Partecipazione a Concorsi, esibizioni in teatri e auditorium.

Saggi ed esibizioni gratuite.

#### **CONTATTI**

**Cell.** 391.3863086 - 338.6140681 - 392.0767432

#### **Email**

segreteria@associazione culturale arte.it

# Corso di **DANZA CLASSICA**

## **PROGRAMMA**

---

### **GIOCO DANZA O PRE DANZA**

#### **ETÀ 4/6 anni**

Questo corso intende sviluppare il potenziale artistico dei più piccini. Lavoreranno sia sotto forma di gioco sia sotto forma di esercizi tecnici basati sullo sviluppo:

1. psico-motorio: per iniziare a conoscere il proprio corpo;
2. musicale: per imparare a seguire il tempo;
3. espressivo: per esprimersi liberamente.

---

### **PROPEDEUTICA ALLA DANZA**

#### **ETÀ 6/8 anni**

Introduzione alla danza classica con esercizi di sbarra a terra.

Essa è in grado di migliorare le abilità tecniche, aumentare la flessibilità, rinforzare i muscoli corretti, allungare la muscolatura.

---

### **DANZA CLASSICA**

#### **ETÀ 8/10 anni**

Inizia lo studio della SBARRA a due mani per poi passare gradualmente ad una mano. Attraverso gli esercizi alla sbarra si svilupperanno i muscoli delle gambe e delle braccia, si pone attenzione all'impostazione del corpo e della testa e alla coordinazione dei movimenti. Verrà incrementato lo sviluppo dell'equilibrio corporeo. Si procederà con esercizi "al centro" studiando anche l'épaulement, la rotazione leggera delle spalle rispetto al bacino.

#### **ETÀ Oltre i 10 anni**

Programma da concordare con la maestra di danza.