

CHI SIAMO

Siamo un'associazione che opera nel territorio di Lugagnano.

Abbiamo iniziato nel 2007 con alcuni percorsi di danza rivolti alle bambine e ai bambini.

Successivamente il team si è arricchito così come le nostre proposte che spaziano dalla danza, alla ginnastica ritmica (agonistica e amatoriale), all'hip hop e alle attività per adulti.

Organizziamo percorsi per sviluppare competenze artistiche, con la caratteristica di creare una rete relazionale in cui ogni famiglia possa sentirsi parte del gruppo associativo.

INIZIO ATTIVITÀ
LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2019

**CON POSSIBILITÀ
DI
PROVA GRATUITA**

Aderisce all'USAdi, regolarmente affiliata al Coni, fa parte della rete Mag Verona.

DANZAGIOCANDO
Associazione Sportiva Dilettantistica
Via De Amicis n 9-Tel.349 7415198



INFO

Emanuela Forlin Cell. +39 3497415198

eforli@hotmail.it



[FACEBOOK.COM/DANZAGIOCANDO](https://www.facebook.com/danzagiocando)

www.danzagiocando.it



attività presso:

la palestra della Scuola Primaria di
Lugagnano
entrata da via Alcide De Gasperi 23

Associazione del Comune di Sona

DANZAGIOCANDO

- **PROPEDEUTICA ALLA DANZA** (3-6 ANNI);
- **DANZA CLASSICA E MODERNA**
- **GINNASTICA RITMICA**
(AMATORIALE E AGONISTICA);
- **HIP HOP**
- **PILATES**



**INFORMAZIONI MERCOLEDÌ 18
SETTEMBRE E VENERDÌ 20
SETTEMBRE DALLE 17:30 ALLE
19:00 PRESSO LA PALESTRA
DELLA SCUOLA PRIMARIA DI
LUGAGNANO.**

PILATES

Il Pilates mira a rafforzare gli addominali, ad aumentare la flessibilità dei muscoli, migliorare il controllo del corpo, agevolare l'elasticità e la resistenza della colonna vertebrale e degli arti. Oltre a favorire il benessere psicofisico, il pilates migliora la postura e rende poi elegante ed armonico il portamento.

È un ottimo antidoto anti stress.

HIP HOP

La danza Hip Hop o danza urbana ha una forte apertura verso l'improvvisazione o meglio verso il "freestyle". Il movimento si destruttura e sembra di assistere ad un forte distacco dalle altre danze; in realtà, si tratta dell'evoluzione di queste.

Con queste danze si acquisisce maggiore consapevolezza dei propri movimenti e quindi della propria coordinazione.

Il freestyle stimola la fantasia, la creatività e l'ascolto attivo della musica ne aumenta la musicalità.

GINNASTICA RITMICA

È una disciplina che sviluppa eleganza, coordinazione motoria ed espressività.

Sono previsti esercizi individuali e di squadra, a corpo libero o con piccoli attrezzi quali la fune, il cerchio, la palla, il nastro e le clavette.

In particolare il lavoro di squadra permette la socializzazione e sviluppa rispetto e fiducia nei confronti delle compagne.

La musica inoltre scandisce ritmicamente i movimenti sia statici che acrobatici e stimola l'espressività personale di ogni atleta.

I percorsi possono essere amatoriali o agonistici.



DANZA CLASSICA E DANZA MODERNA

La danza classica rappresenta la base tecnica per tutti gli stili di danza nonché per la ginnastica ritmica.

Oltre ad essere funzionale per tutte le altre discipline, ha la caratteristica di migliorare grazia, leggerezza e precisione del movimento.

La danza moderna infine lascia più spazio all'interpretazione della musica e permette di esprimere al meglio le proprie emozioni.



PROPEDEUTICA ALLA DANZA (3-6 ANNI)

Attraverso l'ascolto le bambine e i bambini esplorano elementi ritmici che raccontano storie, azioni quotidiane, emozioni e paure per poi rappresentarli attraverso il corpo e il movimento.

Approcciano, in situazione ludica, il linguaggio sonoro e del movimento in un'ottica di fiducia e positività della comunicazione per rinforzare la comprensione di significati verbali e del gioco simbolico.

Il percorso stimola i bambini a vivere il proprio corpo con consapevolezza, creatività, flessibilità, coordinazione, agilità con la finalità di migliorare l'organizzazione motoria.