

Corsi base intermedi avanzati ore private per adulti e bambini



danza acrobatica

2024



danza aerea



dance studio

# Dimensione danza

società sportiva dilettantistica

CLASSICA DANZA AEREA

MODERNA ACROBATICA

PROPEDEUTICA

bambini dai 3 ai 5 anni

DANZE STANDARD

BALLI DI GRUPPO

BALLO LISCIO

Principianti TRIMESTRE gratuito

VIDEO DANCE

danza moderna



INIZIO CORSI  
LUNEDI  
16 SETTEMBRE

Dimensione danza |  
info 3355307049

Via M. Serrati 64  
San Giuliano Milanese

**Direttore tecnico** della scuola, Arianna Dal Zotto ha maturato un'esperienza pluritrentennale nella danza sportiva, prima come atleta e competitore di classe internazionale, poi come tecnico e insegnante diplomato **FIDS** e **WDSF** (rispettivamente *federazione italiana e internazionale di danza sportiva*). Si occupa della gestione della scuola e delle lezioni private rivolte ai competitori.



**Danza moderna bisettimanale** rivolta a chi vuole dedicare più tempo ad una disciplina libera dagli schemi con esercizi tecnici posturali, coordinativi, e di dinamica nello spazio, con lo sviluppo di coinvolgenti coreografie. Il corso dà la possibilità agli allievi di partecipare a rassegne, concorsi ed eventi che ne rafforzino le capacità e la sicurezza grazie al confronto con il pubblico.



**Danza moderna monosettimanale** consiste in un approfondito riscaldamento, nello studio degli esercizi tecnici proporzionati al livello del corso, nello stretching, nelle combinazioni di passi ed infine nella coreografia, dinamica e coinvolgente. Nata come ribellione nei confronti della danza classica, la danza moderna e moderna contemporanea prevede la ricerca di una danza libera, praticata principalmente attraverso la provocante forma dell'assolo.



L'Acrobatica **Aerea** unisce la tecnica aerea delle arti circensi e l'armonia del movimento della danza. Caratterizzata dall'esecuzione di affascinanti evoluzioni sospese e di figure armoniche ed eleganti, l'Acrobatica Aerea non richiede una preparazione fisica specifica ed è alla portata di tutti. I corsi partono dalle basi per chi si avvicina a questa disciplina per la prima volta e ha l'obiettivo di perfezionare la tecnica per la composizione di figure sempre più complesse.



**Balli di Gruppo** destinato a chi ha voglia di divertirsi in gruppo. Sono semplici coreografie con movimenti naturali senza eccessivi sforzi: tonifica e scioglie le articolazioni. Il ballo è un'attività, di tipo psicofisico, che produce effetti positivi anche sull'umore oltre che allenare il cuore e i polmoni. Durante il corso, le insegnanti Arianna e Giuseppe, insegneranno i più famosi balli di gruppo, senza però dimenticare le novità e delle nuove Hits dell'anno.



Corso di **Liscio e Danze Standard**, destinato a chi si avvicina per la prima volta alle danze di coppia e a chi sa già ballare ma vuole migliorare la tecnica. Vengono organizzati corsi collettivi divisi per livello nei quali l'insegnante è affiancato da competitori della scuola. Discipline che possono essere ulteriormente migliorate con lezioni private e allenamenti guidati.



**Danza Classica** destinato a chi ha voglia di affacciarsi a una disciplina tecnica ed elegante. Durante il corso verranno insegnate le tecniche di base della danza finalizzate al raggiungimento della coordinazione e della flessibilità articolare. I livelli successivi saranno mirati invece alla preparazione e all'approfondimento dello studio dei passi base della Danza Classica, portando gli allievi ai livelli intermedi ed avanzati.

Nelle lezioni di **Danza Acrobatica** movimenti acrobatici e abilità tecnica tipicamente ginnica si fondono con i passi e l'interpretazione musicale della danza moderna. Il lavoro durante la lezione si concentra quindi anche su elementi ginnici, per dare un tocco di versatilità alla danza moderna inserendo nella coreografia elementi di acrobatica. Il tutto viene svolto in un percorso strutturato ed adeguato al contesto in costante sicurezza.

La **Videodance** nasce in America da ballerini, che iniziando a ballare per strada fecero in modo che jazz, hip hop, modern si fondessero per dare origine a quella che venne chiamata "VIDEODANCE". "Video" include tutto ciò che rende perfetta la scena sul palco (vestiti, trucco, atteggiamenti), "Dance" include tutto ciò che è movimento, usando vari stili (hip hop, jazz, contemporaneo ecc.).

Ci dedichiamo inoltre alla preparazione tecnica e fisica di alcune nostre allieve per la partecipazione a **Concorsi e Rassegne**. Le allieve che hanno raggiunto una buona attitudine alla danza e riescono a sostenere una competizione vengono organizzate in gruppi, passi a due e assoli, per partecipare ad un evento emozionante in grado di accrescere la propria formazione artistica.



## DIMENSIONE DANZA

è un progetto di interesse culturale e sociale che ruota attorno alla danza come arte e linguaggio in continua evoluzione, luogo insostituibile di espressione che appassiona ed emoziona. Da più di vent'anni riferimento per la danza per San Giuliano Milanese e dintorni. Uno spazio per tutti. Una Dimensione per tutti. Lezioni adatte al proprio livello, alla propria predisposizione e alla propria disponibilità.

Il corso di **PROPEDEUTICA** è rivolto ai più piccini dai 3 ai 5 anni e mira a sviluppare la percezione e l'uso del proprio corpo e della musica. Attraverso la consapevolezza del movimento e l'utilizzo dello spazio si propongono esercizi per la coordinazione, la flessibilità articolare e l'equilibrio del bambino. La danza è gioco!



# I nostri corsi

Tutte le nostre attività sono aperte al pubblico  
Prenota la tua prova gratuita al 3355307049

## LUNEDI

16.45 MODERNA superiori - IN  
16.15 PROPEDEUTICA 4/5 anni e mezzo  
18.00 MODERNA 9/12 anni - IN  
19.00 MODERNA 12/16 anni - AV  
19.00 MODERNA medie

ORE PRIVATE  
DANZE STANDARD  
LISCIO E SALA

## MARTEDI

17.00 AEREA 9/11 anni  
17.00 ACROBATICA 6/8 anni - PR  
18.00 AEREA 12/15 anni  
18.00 ACROBATICA 8/12 anni - IN  
19.00 AEREA dai 15 anni - IN  
19.00 ACROBATICA dai 13 anni  
20.30 BALLI DI GRUPPO

ALLENAMENTI  
DANZE STANDARD  
LISCIO E SALA

## MERCOLEDI

15.00  
BALLI DI GRUPPO

16.15 PROPEDEUTICA 3/4 anni  
16.45 MODERNA superiori - IN  
17.00 MODERNA 12/15 anni  
18.00 MODERNA 10/12 anni  
19.00 MODERNA 12/16 anni  
21.00 LISCIO e SALA Principianti  
22.00 LISCIO e SALA Intermedio

## GIOVEDI

16.15 PROPEDEUTICA 3/4 anni  
17.00 MODERNA 6/8 anni  
17.00 AEREA 10/12 anni  
18.00 AEREA 13/16 anni  
18.00 VIDEODANCE dai 11 anni in su

PRINCIPIANTI  
Trimestre  
Gratuito



## VENERDI

15.00  
BALLI DI GRUPPO

17.00 AEREA 8/10 anni  
17.00 CLASSICA 6/8 anni  
18.00 AEREA 10/13 anni  
18.00 CLASSICA 9/12 anni  
19.00 AEREA dai 15 anni  
19.00 CLASSICA dai 13 anni  
20.30 BALLI DI GRUPPO

ALLENAMENTI  
DANZE STANDARD  
LISCIO E SALA



Ci puoi trovare anche sui social e sul nostro sito:  
[www.adsdimensionedanza.it](http://www.adsdimensionedanza.it)

info mail: [dimensionedanza.ssd@gmail.com](mailto:dimensionedanza.ssd@gmail.com)

**DANZE AEREE** La Danza Aerea é una disciplina che negli ultimi anni si sta facendo conoscere nel mondo della danza per la spettacolarità delle sue evoluzioni. Nasce come disciplina circense sviluppando la flessibilità e il controllo del corpo in aria su vari attrezzi quali cerchio e tessuti, eseguendo movimenti e acrobazie di vario genere utilizzando ogni parte del corpo per incastri prese ed agganci.

Insegnante: Elena Polato