



CORSI DI BALLO & DANZA

L'Eni Polo Sociale ha stretto una collaborazione con l'associazione **ASD BAILANDO FOR YOU** per poter offrire ai propri soci, che hanno la passione per i balli e le danze, l'opportunità di frequentare dei corsi con le seguenti agevolazioni:

- **sconto del 10%** sulle quote d'iscrizione ai corsi mensili
- **sconto del 15%** sulle quote d'iscrizione ai corsi trimestrali, quadrimestrali e annuali

NOTA BENE: La riduzione si applica esclusivamente alla quota del corso e non alla tessera associativa di **ASD BAILANDO FOR YOU** con assicurazione al costo di **€ 10**

In ottobre partiranno regolarmente corsi di diversi livelli per le discipline BALLI DI GRUPPO, DANZE ORIENTALI; COUNTRY LINE DANCE, LISCIO & BALLO DA SALA, HATHA YOGA, PILATES & TABATA!

Per tutto il mese saranno possibili prove gratuite di tutte le discipline, per eventuali iscrizioni mensili, trimestrali, quadrimestrali o annuali!

I corsi si svolgono tutti nel territorio di

Peschiera Borromeo (Mi)

Ecco le novità per voi:

• BALLI DI GRUPPO



GIORNI/ORARI/COSTI PER LIVELLO

LUNEDI

c.so **AVANZATO** 21,00 – 22,30

DURATA
QUOTA

n. 12 a trim. lez. monosettimanali da 90'
al mese **25 € corso + 10 € tessera**
al trim. **70 € corso + 10 € tessera**

MARTEDI

c.so **BASE** 15,30 – 16,30

DURATA
QUOTA

n. 12 a trim. lez. monosettimanali da 60'
al mese **20 € corso + 10 € tessera**
al trim. **55 € corso + 10 € tessera**

MERCOLEDI

c.so **INTERMEDIO** 21,00 – 22,30

PERIODO
DURATA
QUOTA

n. 12 a trim. lez. monosettimanali da 90'
al mese **25 € corso + 10 € tessera**
al trim. **70 € corso + 10 € tessera**

VENERDI

c.so **BASE** 20,00 – 21,00

DURATA
QUOTA

n. 12 a trim. lez. monosettimanali da 60'
al mese **20 € corso + 10 € tessera**
al trim. **55 € corso + 10 € tessera**

VENERDI

c.so **BASE/INTERMEDIO** 21,00 – 22,30 n. 12 a trim. lez. monosettimanali da 90'

QUOTA

al mese **25 € corso + 10 € tessera**
al trim. **70 € corso + 10 € tessera**

SEDE: Polifunzionale "Sandro Pertini", piazza Paolo VI a Peschiera Borromeo (Mi)

DESCRIZIONE: i balli di gruppo rappresentano una piacevole occasione per divertirsi, mantenersi in forma e socializzare in un contesto informale e gioioso. Il ballo di gruppo é un'attività adatta a tutte le età. Un hobby completo.

INSEGNANTI: Raffaella Perrone & Ortenzia Nicoletti

• DANZE ORIENTALI

GIORNO: **martedì**

ORARIO: 19:00 – 20:00 **Corso principianti in programmazione**

20:00 – 21:15 **Corso di livello avanzato, tecnica e coreografia (attivo)**

PERIODO CORSO PRINCIPIANTI: gennaio – maggio 2018, prove gratuite 9 – 16 gennaio 2018

PERIODO CORSO DI LIVELLO AVANZATO : settembre 2017 – maggio 2018 (sempre possibili prove gratuite per eventuale inserimento nel corso)

SEDE: Polifunzionale “ Sandro Pertini ” , piazza Paolo VI a Peschiera Borromeo (Mi)

COSTI:

- iscrizione mensile (4 lezioni di 75 min): **40 € corso + 10 € tessera**
- quadrimestrale (16 lezioni di 75 min): **120 € corso + 10 € tessera**

INSEGNANTE: Germana Gallino

DESCRIZIONE: la danza orientale è una danza antichissima e sempre attuale. Una danza affascinante che ci aiuta a riscoprire e a valorizzare la nostra femminilità e le nostre capacità espressive, a tonificare tutto il corpo e a migliorare la postura, rendendo più armonioso ed elegante ogni movimento. Una danza che permette di esprimere emozioni e sentimenti mediante numerose tecniche e diversi stili, in armonia con le variazioni ritmiche e la melodia della musica. Adatta a tutte le donne, di qualunque età e costituzione.

Se siete principianti, il corso base vi introdurrà gradualmente nel magico mondo della danza orientale, consentendovi di assimilarne le basi tecniche e stilistiche, e di scoprirne le potenzialità espressive.

Se siete di livello avanzato o se avete frequentato corsi di tecnica di danza del ventre/danza orientale per almeno un anno continuativo, venite a provare Il corso di livello avanzato!

Il corso propone un percorso di approfondimento delle tecniche corporee, dalla tecnica classica stile raqs sharqi, alle evoluzioni della danza orientale moderna e fusion. Oltre agli esercizi di tecnica, saranno proposti anche laboratori coreografici e stilistici, di danze orientali quali indiane/bollywood, e fusion (tribale e arabo flamenco), con l'obiettivo di introdurre nuovi linguaggi espressivi e di arricchire le conoscenze di altre culture, in un viaggio affascinante lungo la "via della seta".

• COUNTRY LINE DANCE

GIORNO: **giovedì**

ORARIO: 19,00– 20,00 base

20,00– 21,00 intermedio

PERIODO: fino a giugno 2018



COSTI:

- iscrizione mensile: **30 € corso + 10 € tessera**
- iscrizione trimestrale: **85 € corso + 10 € tessera**

DESCRIZIONE: corso base di Country Western Line Dance.

Balli provenienti dagli Stati Uniti d'America, i balli dei cowboys. Sono balli che si eseguono in gruppo, disposti su una o più linee, dove tutti i ballerini eseguono una stessa coreografia. Parole d'ordine divertimento ed aggregazione.

INSEGNANTE: Rossella Ferrante

• **LISCIO & BALLO DA SALA**

GIORNO: martedì

ORARIO: 21,00 – 22,00

PERIODO: Ottobre- giugno 2018

SEDE: palestra via Goldoni n°1 Bettola Peschiera
Borromeo (Mi)

DESCRIZIONE: corso monosettimanale di un'ora base-intermedio per apprendere tecniche e passi di ballo liscio e da sala

COSTI:

- iscrizione mensile a coppia **70 € corso + 20 € tessera a coppia**
- iscrizione trimestrale a coppia: **200 € corso + 20 € tessera a coppia**

INSEGNANTI: Antonio e Tina Di Stefano



• HATHA YOGA

GIORNO: mercoledì

ORARIO 10,00 – 11,00 presso Polifunzionale Pertini con Patrizia de Vellis

19,30 - 20,30 presso Sala via Quasimodo n°1 con Carola Camerini

PERIODO: Ottobre- giugno 2018

SEDE: Polifunzionale Pertini (Peschiera Borromeo) corso diurno. Sala via Quasimodo n°1 (Peschiera Borromeo) corso serale.

COSTI:

➤ iscrizione annuale: **155 € corso + 10 € tessera**

INSEGNANTE: Patrizia de Vellis (corso diurno) Carola Camerini (corso serale)

DESCRIZIONE: L'Hatha Yoga è una disciplina indiana di origini antichissime. E' molto più di una ginnastica per sentirsi in forma, è uno stile di vita e una filosofia, adatta a qualsiasi persona, di qualsiasi età, interessata a trovare o a mantenere il proprio benessere psicofisico.

In palestra si lavora sul corpo nella sua interezza, in maniera armonica, con posture (asana) che coinvolgono tutta la muscolatura e tutte le articolazioni, rivolgendo la massima attenzione alla consapevolezza corporea e concentrandosi sulla respirazione. La lezione si conclude con un breve rilassamento.

I benefici che l'Hatha Yoga porta a chi pratica con costanza e serietà sono molti: sul piano fisico certamente contribuisce a mantenere flessibile e sano il corpo; sul piano mentale aiuta ad allenare la concentrazione, ad allentare la tensione e ad imparare a gestire le proprie emozioni e lo stress.

Per la lezione è necessario essere in possesso di un abbigliamento comodo per le discipline sportive, di un tappetino personale antiscivolo e di una copertina per coprirsi durante il rilassamento.

• **TABATA**

GIORNO: giovedì

ORARIO 19,00 – 19,50

PERIODO: Ottobre- giugno 2018

SEDE: Sala via Quasimodo n°1 (Peschiera Borromeo)

INSEGNANTE: Sara Campana

COSTI:

- iscrizione mensile: **30 € corso + 10 € tessera**
- iscrizione trimestrale: **85 € corso + 10 € tessera**

DESCRIZIONE: è una lezione di tonificazione nella quale si ha la possibilità di rassodare e rinforzare la muscolatura, rimettersi in forma e divertirsi. La lezione è suddivisa in blocchi da 4 minuti nei quali si susseguono 2 esercizi, i tempi di lavoro sono 20 secondi in attivo e 10 secondi di pausa, con un minuto di recupero tra un blocco e l' altro.. In questa disciplina è coinvolta tutta la muscolatura, si lavora su braccia, gambe, addominali, glutei e numerosi altri muscoli che non sapete neanche di avere!

• PILATES

GIORNO: **giovedì**

ORARIO 18,00 – 18,50

PERIODO: Ottobre- giugno 2018

SEDE: Sala via Quasimodo n°1 (Peschiera Borromeo)

INSEGNANTE: Sara Campana

COSTI:

- iscrizione mensile: **30 € corso + 10 € tessera**
- iscrizione trimestrale: **85 € corso + 10 € tessera**

DESCRIZIONE

La disciplina Pilates potenzia le capacità motorie, riequilibra la muscolatura e migliora la postura e la circolazione. È un lavoro attivo ma di tipo anaerobico, x cui non si suda ma si lavora attivamente su ogni distretto muscolare, coinvolgendo in maniera fondamentale la respirazione.

PRESENTAZIONE INSEGNANTI

Raffaella Perrone e Ortenzia Nicoletti (Balli di Gruppo). Sono entrambe appassionate di balli di gruppo che studiano e ballano da più di 10 anni.

Esperte coreografe di balli di gruppo, hanno conseguito il Diploma Nazionale ASC (Associazioni Sportive Confederate), nella disciplina Danza Sportiva, Choreografic Team. Gestiscono corsi di balli di gruppo di diversi livelli. Raffaella e Ortenzia hanno realizzato diverse coreografie insieme al numeroso gruppo di balli di gruppo allievi dell'Associazione.

Oltre ad insegnare Raffaella e Ortenzia organizzano e gestiscono numerosi eventi, stages , gite, feste tematiche e serate danzanti.

Germana Gallino (Danze Orientali- Salsa&Bachata, Tango Argentino). Balla e studia diverse discipline di ballo & danza con continuità e passione da quasi 20 anni ed insegna dal 2003. Dopo il liceo classico si è laureata in fisica e ha cominciato a lavorare nel campo della ricerca, continuando a coltivare anche la sua passione per la musica e l'arte, in particolare per il ballo e la danza. In questo campo si è formata con diversi maestri, studiando sia in Italia che all'estero, e seguendo corsi e aggiornamenti periodici, anche nei luoghi di origine delle discipline che balla e insegna, per approfondirne le radici culturali e comprenderne meglio il linguaggio espressivo e l'evoluzione stilistica.

Ha partecipato e ballato come ospite di puntate televisive per SKY TV (2008, 2009,2010) e viene periodicamente invitata a insegnare e/o a presentare degli show presso Festival, eventi o vacanze studio dedicate al ballo. Ha conseguito diversi diplomi di abilitazione all'insegnamento livello Oro, rilasciati dall'Associazione Nazionale Maestri di Ballo (A.N.M.B) e riconosciuti dal CONI con diploma Nazionale CSA (Centri Sportivi Aziendali Industriali), nella sezione DANZA, per le specialità: Tango Argentino, Danze Caraibiche, Danze Orientali, Kizomba. Prima di diplomarsi come Maestra di Ballo e Coreografa, ha gareggiato qualche anno come amatore, acquisendo diversi Attestati di Merito e il primo posto in competizioni di ballo sociale e danze latine americane

Rossella Ferrante (Country line dance). Insegna per passione da quasi 5 anni. Competitrice in diverse gare in team e individuali, nel 2010 ha partecipato alla gara Fids Coppa Italia città di Cesena conseguendo il 1° posto col suo team over 18. Da circa 1 anno co-fondatrice di RRM C EVENTS organizza serate country con dj e animazione e live

Antonio e Tina Di Stefano (Liscio & Ballo da Sala). Campioni italiani di liscio ballo da sala dal 2013, al primo posto per 3 anni di seguito nelle specialità liscio e ballo da sala. Vincitori di numerose coppe Italia FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva). Insegnanti con diploma di maestro di ballo FIDS di liscio unificato, ballo da Sala Dance, Standard. Antonio è istruttore federale per i balli di società.

Carola Camerini

Si è avvicinata allo yoga quando ancora era una giovane matricola alla facoltà di filosofia dell'Università degli Studi di Milano. Conseguita la laurea, per anni ha affiancato il lavoro nell'area risorse umane all'interesse, sempre crescente, per la pratica di questa antica disciplina indiana fino a decidere di abbandonare ogni altra attività professionale per dedicarsi interamente. Nel 2006 si è iscritta al corso di formazione Soloyoga di Alexandra Van Oosterum, conseguendo il diploma (200 ore) di insegnante di yoga nel settembre del 2008, cui è seguito il corso di specializzazione che l'ha portata al diploma di maestro esperto (500 ore) nel 2011. La sua crescita nel cammino dello yoga continua costantemente con lo studio e frequentando corsi tematici, attingendo liberamente dalle diverse scuole e tradizioni yoga.

Dal 2008 insegna Hatha Yoga e ginnastica dolce con passione ed entusiasmo nel territorio a Sud di Milano e da allora è socia Yani (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) .

Patrizia De Vellis

Formazione insegnante di Hatha yoga presso la "Jati Yoga School" CENTRO CULTURALE INDIANO ANANTAMATRA -MILANO. Training completo dal primo corso al diploma di insegnante e operatore terapeuta shiatsu.

Ritiri di meditazione presso il monastero zen "Il Cerchio "MILANO". Formazione in calligrafia estremorientale. Training decennale completo. Attualmente frequenta seminari di approfondimento dello yoga e della meditazione con l'Associazione "Nonterapia" in Svizzera)

Sara Campana

Laureata in Scienze motorie, dopo 3 anni di Isef, ha frequentato il 3° anno di Scienze Motorie x conseguire la laurea nel 2003. Lavora in questo settore da 19 anni. Ha iniziato lavorando a scuola come insegnante di Attività motoria, alle elementari e alla materna e successivamente come allenatore di pallavolo e preparatore atletico. Da anni collabora con diverse palestre e centri sportivi in qualità di istruttore di fitness, tenendo corsi diversi, dalla Zumba al Pilates, alla tonificazione, al Tabata

Lavora anche come istruttore sportivo nei centri estivi/sportivi durante il periodo estivo e come animatrice di eventi e feste di compleanno. E' appassionata di canto e collabora da anni con una

scuola di teatro e musical come insegnante di canto e coreografa, oltre che come "attrice" amatoriale.

Per tutti i corsi sarà obbligatorio presentare un Certificato medico al momento dell'iscrizione.

Se siete interessati a questi corsi contattate la segreteria dell'Eni Polo Sociale:

- tel. **02 520 42713/47108** email: polosociale@eni.com

Per le iscrizioni rivolgetevi direttamente alla scuola:

Tel **320.887 9489** , email gruppobailando4you@gmail.com – Sito internet www.gruppobailando.it – Facebook: ASD Bailando for you

NOTA BENE:

Per poter usufruire della convenzione è necessario, in sede di prenotazione, esibire la propria tessera associative **Eni Polo Sociale** in corso di validità.