

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Iscrizioni aperte alla scuola di danza Attitude di Legnano

Valeria Arini · Sunday, September 20th, 2020

“Lavoriamo con i piedi. Ma da 35 anni siamo una scuola di punta”. Sono ripartiti, con lo stesso entusiasmo e professionalità di sempre, i corsi alla **scuola di danza Attitude di via San Bernardino a Legnano**, presente in città dal 1985 grazie alla passione di Milena Bertani, insegnante certificata presso The Dance Teacher’s Club of Boston.

Le iscrizioni sono aperte dal 7 di settembre con possibilità di **prova gratuita su prenotazione** al 340 5861576 o scrivendo segreteria@attitudedanza.com.



I CORSI

DANZA CLASSICA

Disciplina meravigliosa e difficile. Prevede movimenti del corpo da eseguire con precisione armonica, forza e tecnica. Per ottenere il meglio, l'allievo che intraprende o prosegue i suoi studi, dovrà prepararsi sotto il controllo di insegnanti esperti che nulla lasciano al caso.

PASSO A DUE

La tecnica evolve di pari passo con la crescita artistica e culturale di un ballerino. Abbinare lo studio del repertorio classico alle lezioni sui fondamentali è un percorso obbligato per mirare all’evoluzione – anche mentale – dell’allievo.

PROPEDEUTICA

Merita un posto speciale il progetto dedicato ai bambini in età prescolare; un momento che, oltre a divertire, espone i primi rudimenti di impegno e dedizione con attività ludiche, oltre alle prime autentiche percezioni del corpo.

CONTEMPORANEO Movimenti classici, uniti alla recitazione, sono alla base di questa disciplina decisamente meno rigida e codificata; costumi più sobri e movimenti più liberi caratterizzano un approccio alla danza estremamente serio ma con un legame meno accademico alle regole classiche.

GIOCO DANZA

Corso rivolto ai bambini dai 3 anni, utilizzando racconti, musiche ed oggetti, si da una ragione ad ogni movimento. Si tratta di lezioni durante le quali i bambini vengono completamente coinvolti, ma la concentrazione richiesta per imparare i passi, viene spostata sull’aspetto del gioco e della fantasia. Lontano da essere solo un manuale tecnico di posture e posizioni, offre al bambino la possibilità di intraprendere un viaggio esplorativo e creativo intorno al suo corpo e alle sue potenzialità comunicative ed espressive. Attraverso il corpo e il gioco il bambino conosce il mondo. Il nostro percorso ha l’obiettivo di rendere consapevole e creativa quest’attitudine naturale.

MODERN JAZZ DANCE

La danza è libertà. Nella danza jazz, tecniche precise insegnano a improvvisare e creare movimenti armonici e coerenti; è la necessità di sostenere ritmi a volte incalzanti che caratterizza, per questa disciplina, una preparazione fisica che dona elasticità e controllo.

HIP HOP

La danza hip hop è una disciplina di ballo che proviene dal movimento Hip Hop e ne conserva le caratteristiche culturali ed estetiche. Le principali tecniche della danza di strada (street dance) sono il b-boying (breakdance), il locking, il popping e l’uprock.

VIDEO DANCE

E’ un genere che nasce in America durante gli anni ’70 dalla fusione di vari stili, quali jazz, hip-hop e modern e che, in un primo momento, venne chiamata “street jazz”. Viene cambiato, col tempo, con il nome che tuttora viene usato per far sì che il genere si identificasse prettamente nei videoclip musicali.

BUNGEE FLY

Bungee Fly è una nuova disciplina innovativa rivolta al mondo del fitness e della danza. Si tratta di una disciplina in sospensione molto divertente ed allora stesso tempo molto allenante. Viene praticata grazie al supporto di corde elastiche connesse al corpo per mezzo di imbracature professionali.

PILATES

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la “regolazione del baricentro” – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall’esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell’equilibrio.

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un corso rivolto ad anziani e a quelle persone affette da patologie fisiche (lombalgia cronica, cervicalgia, problematiche arti inferiori) le quali vogliono migliorare il proprio

stato di salute. L'obiettivo è di allenare in modo dolce e controllato i muscoli del corpo, senza tralasciare postura e stretching molto importanti per il benessere fisico.

DANZA CLASSICA PER ADULTI

La danza classica per adulti è un modo eccellente per rimetterti in forma, sviluppare e mantenere la flessibilità e divertirti insieme ad altre persone che hanno la tua stessa passione.

PREPARAZIONE ESAMI N.D.C.A

LEZIONI INDIVIDUALI PER LA PREPARAZIONE AGLI ESAMI N.D.C.A

Dance Council of America è un'organizzazione americana che riunisce le più importanti associazioni USA di insegnanti di danza. I test sono in vigore in Italia dal 1978 e sono redatti dal consiglio di amministrazione delle arti e dello spettacolo NDCA.

Informazioni.

Milena Bertani è insegnante certificata presso The Dance Teacher's Club of Boston inc. American Society apre il centro studi danza Attitude nel 1985. Dopo anni di insegnamento nel 2014 viene nominata delegata per la regione Lombardia in stretto rapporto con Nadia Fava (Teatro dell'opera di Budapest e delegata europea NDCA). Impegno, curiosità ed aggiornamento costante raccontano una storia artistica e imprenditoriale che ancora oggi, parla di sé. National Dance Council of America Scuola delegata per la Lombardia Sede di esami per allievi N.D.C.A.



**National Dance Council of America
Scuola delegata per la Lombardia
Sede di esami per allievi N.D.C.A.**

Sito Web: www.attitudedanza.com

This entry was posted on Sunday, September 20th, 2020 at 10:00 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

