POLE AEREA E FLEXY

“CREA IL TUO STILE” CON SARA MILAN

PROGRAMMA:
L’ultimo sabato del mese da settembre a maggio in 9 incontri da 2 ore ciascuno, con la possibilità di aggiungere il Re-training settimanale ossia avere la sala a disposizione per l’allenamento libero per riprovare quanto appreso.
Crea il tuo personaggio è un progetto che nasce dall’idea di poter svolgere un lavoro personalizzato in cui ogni partecipante lavorerà sui suoi punti di forza e sulle sue debolezze scoprendo come valorizzarsi al massimo.
L’obiettivo di questi 9 appuntamenti è la creazione per ogni allievo del proprio personaggio e pezzo scenico: - scelta dell’attrezzo - musica -tema e idea, story coreografica - composizione coreografica personalizzata valorizzando i punti di forza personali - trucco e costume

Obiettivo finale: ogni partecipante arriverà ad avere una propria coreografia completa

9 APPUNTAMENTI L’ ULTIMO SABATO DEL MESE DAL 30/09
12:00-14:00 POLE E FLEXY
13:30-14:00 FLEXY (entrambi i corsi insieme)
13:30-15:30 AEREA E FLEXY

1° DATA: 30/09
POLE: tricks e combo parte alta (che richiedono flessibilità e/o forza della parte alta)
FLEXY: parte alta
AEREA: cerchio con doppia fettuccia
2° DATA: 28/10
POLE: tricks e combo parte bassa (che richiedono flessibilità e/o forza della parte bassa in sagittale)
FLEXY: parte bassa aperture sagittali
AEREA: amaca aerea
3° DATA: 25/11
POLE: tricks e combo parte bassa (che richiedono flessibilità e/o forza della parte bassa in frontale)
FLEXY: parte bassa aperture frontali
AEREA: cerchio con fettuccia singola e hand loop
4° DATA: 23/12
POLE: tricks e combo unendo il lavoro fatto della 1,2,3a data
FLEXY: mix
AEREA: tessuto sciolto
5° DATA: 27/01
POLE: tacchi . Aggiungiamo alle nostre combi i tacchi e capiamo come gestirli e se è possibile inserirli
FLEXY: pose a terra parte alta
AEREA: cinghie aeree con fettucce
6° DATA: 24/02
POLE: spin e drops
FLEXY: pose a terra parte bassa sagittali
AEREA: scelta del proprio attrezzo e pulizia delle combo
7° DATA: 30/03
POLE: creazione del proprio personaggio e interpretazione sull’attrezzo
FLEXY: pose a terra parte bassa frontali
AEREA: creazione del proprio personaggio e interpretazione sull’attrezzo
8° DATA: 27/04
POLE: coreografia personalizzata con il proprio personaggio e le proprie combo
FLEXY: mix pose a terra
AEREA: coreografia personalizzata con il proprio personaggio e le proprie combo
9° DATA: 25/05
POLE: costume, trucco, parrucco e pulizia della propria coreografia
FLEXY: floor work di flessibilità
AEREA: costume, trucco, parrucco e pulizia della propria coreografia

LISTINO:
295€ 1 percorso intero 9 incontri
504€ 2 percorsi Pole + Aerea
40€ Singola lezione