

# I NOSTRI PERCORSI

*"Imparare a camminare ti rende libero. Imparare a danzare ti dà la libertà più grande di tutte: esprimere con tutto il tuo essere la persona che sei."*

## PRINCIPIANTI 8-9 ANNI

- 1v Classico + 1v Hip Hop
- 2v Modern + 1v Classico
- 2v Modern + 1v Hip Hop
- 2v Modern + 1v Classico + 1v Hip Hop

## INTERMEDIO 9-12 ANNI

- 1v Classico + 2v Modern
- 1v Classico + 2v Hip Hop
- 2v Modern + 2v Hip Hop
- 2v Modern + 1v Classico + 2v Hip Hop

## PREAVANZATO 12-17 ANNI

- Percorso Open
- (2h Modern + 1,5h Classico + 1,5h Hip Hop)

*La Scuola nasce dalla viscerale passione per questa arte, che unisce indistintamente bambini, ragazzi e adulti di ogni età. Il nostro obiettivo è vedere crescere i nostri Allievi in un ambiente sano e stimolante dove la Danza diventa libertà, determinazione e futuro.*

*Nel mese di Dicembre gli allievi sono impegnati nelle lezioni dimostrative, un primo momento di crescita e di valutazione del lavoro svolto. Nel mese di Maggio, tutti gli allievi sostengono gli esami di fine anno accademico, ottenendo così attestati di frequenza, diplomi di merito e possibilità di crescita e studio nella danza con assegnazione di borse di studio.*

*Nel mese di Giugno gli allievi della scuola si esibiscono, in occasione del saggio-spettacolo di fine anno, nei più suggestivi teatri di Roma. Durante l'anno i corsi accademici partecipano a gare, rassegne ed eventi di interesse nazionale.*



INSEGNANTI:

*Fabiana Polimanti,  
Federica Santarelli,  
Giulia Santarelli,  
Denise Franza*



*Via dei Dumas, snc - Roma  
0661662336  
samadancing@gmail.com  
www.samasporting.it*



\*Possibilità di abbonamenti stagionali e sconti nuclei famigliari

ANNO ACCADEMICO 2024-2025

# CORSI PROPEDEUTICI

*Nei corsi propedeutici vengono poste le basi della danza accademica (classica e moderna) e il lavoro in sala viene completato dalla componente ludico-artistica. Nel corso dell'anno l'allievo acquisirà maggiore conoscenza del proprio corpo oltre a migliorare la postura, l'elasticità muscolare e la memoria, iniziando a memorizzare piccole sequenze coreografiche.*

**PROPEDEUTICA (I livello): 3-4 anni**  
Martedì 16.45-17.30

**PROPEDEUTICA (II livello): 4-5 anni**  
Giovedì 17.00-17.50

**PREACCADEMICO: 5 anni**  
Giovedì 17.50-18.50

**CORSO BASE: 6-7 anni**  
Martedì 17.30-18.30 e Venerdì 18.00-19.00

## BABY DANZA

*Nel corso delle lezioni il bambino imparerà a conoscere il proprio corpo e i possibili movimenti, la musica e lo spazio che lo circonda, approcciando alla motricità in modo sicuro, attento e controllato. Tramite il gioco guidato si favorirà l'incontro con la danza sviluppando immaginazione, creatività e migliorando la socializzazione.*

**Dai 20 ai 36 mesi con un genitore in sala**  
Sabato 10.00-10.45

# MODERN

*Nata come rivoluzione e contrapposizione alle rigide regole del balletto classico, ha poi subito diverse influenze e contaminazioni, dal contemporaneo al floorwork, all'urban dance. E' una disciplina completa, in cui viene data particolare attenzione all'interpretazione del singolo, senza però tralasciare la tecnica e il lavoro sul rafforzamento muscolare ed elasticità.*

**MODERN PRINCIPIANTI: 8-9 anni**  
Lunedì e Mercoledì 17.00-18.00

**MODERN INTERMEDIO: 9-12 anni**  
Lunedì e Mercoledì 18.00-19.00

**MODERN PREAVANZATO: 12-17 anni**  
Lunedì e Mercoledì 16.00-17.00

**+ CLASSICO PREAVANZATO (Intensive)**  
Venerdì 15.15-16.45

**MODERN CONTEMPORARY: dai 17 anni**  
Lunedì 20.00-21.15 e Martedì 19.30-21.00

## FLEXIBILITY E POTENZIAMENTO

*Stage di FLEXIBILITY e POTENZIAMENTO una volta al mese. Incentrato sull'allungamento e il potenziamento muscolare fondamentale per la crescita tecnica e artistica di ogni allievo qualunque sia il corso di danza frequentato. Si lavorerà su allungamento, elasticità e acrobatica.*

**Lezioni open dai 9 anni (corsi intermedi e preavanzati)**  
Stage 1 volta al mese

# HIP HOP

*L'Hip Hop è la danza che più rappresenta il nostro tempo. Appassiona giovani in cerca di uno stile che permetta loro di esprimersi al meglio e liberare la loro energia. E' in continua evoluzione ed è un ottimo allenamento che migliora la coordinazione, la musicalità e la forma fisica.*

**HIP HOP PRINCIPIANTI: 7-9 anni**  
Martedì 18.30-19.30

**HIP HOP INTERMEDIO: 9-12 anni**  
Lunedì e Mercoledì 19.00-20.00

**HIP HOP PREAVANZATO: 12-17 anni**  
Martedì 15.15-16.45

# CLASSICO

*Lo studio della danza classica costituisce una base imprescindibile per tutti gli altri stili di danza. La danza classica, infatti, rappresenta la prima tappa di un lungo percorso che porta il ballerino e la ballerina a conoscere il suo corpo e allenarlo ai giusti movimenti, facendolo diventare flessibile e aggraziato, favorendo una giusta postura.*

**CLASSICO PRINCIPIANTI: 8-9 anni**  
Venerdì 16.50-18.00

**CLASSICO INTERMEDIO: 9-12 anni**  
Venerdì 19.00-20.15

**+ 1 sabato al mese Intensive di 1.5h**