



CORSI DI DANZA

STAGIONE

2019
2020

**TRE CORSI PER RIMANERE IN FORMA
DIVERTENDOSI IN COMPAGNIA.
MOVIMENTI E COREOGRAFIE FACILI
E PER TUTTE LE ETÀ!**

I CORSI:

- DANZA AFRICANA
- DANZE POPOLARI DAL MONDO
- SALSATION®

NUOVA
SEDE UISP!
dal 30.09 in
Via Firenze, 37
Bolzano

ISCRIZIONI: Dall'11 settembre 2019 on-line www.uisp.it/bolzano



DANZA AFRICANA

Palestra Uisp- Via Firenze 37/A

Lunedì 19.00 - 20.30

Il corso è tenuto dal maestro professionista e danzatore del Senegal Mack Mbaye. Si propongono al gruppo passi e coreografie provenienti dalla tradizione Malinke' del Senegal. Dopo la prima parte di riscaldamento e bonificazione si passa alla parte di danza, accompagnati dalle percussioni dal vivo. Il livello si adatta al gruppo e la difficoltà sarà graduale.

Costo: €130 (1 turno).

DANZE POPOLARI DAL MONDO

Scuola Arendt (centro città)

Lunedì 19.30 - 20.45 (corso base) / 20.45 - 22.00 (corso avanzato)

Muovere i primi passi a ritmo di danza, sentire il tempo, coordinare i propri movimenti, aggregarsi alle persone vicine dandoli la mano per formare il cerchio e armonizzarsi al gruppo per creare tutti insieme la coreografia. Questi sono i principali propositi di questo corso che propone coreografie semplici (adatte a tutti con poche spiegazioni) su musiche della tradizione popolare. Danze in cerchio, in semicerchio, in linea, in coppia, in quartetto in una varietà senza pari. Un repertorio che esula dai normali circuiti musicali nazionali ed internazionali e che merita di essere conosciuto.

Costo: €90 (1 turno).

SALSATION®

Palestra Uisp- Via Firenze 37/A

Lunedì 19.00 - 20.00

Sabato 10.30 - 11.30

Una delle differenze più significative rispetto altri workout è che SALSATION® integra movimenti funzionali del corpo in flussi di danza, sviluppando tutti i movimenti in 3D. Non è solo facile e divertente, ma influenza in maniera positiva la nostra vita, migliorando agilità e resistenza e... l'età non conta!

Costo: €100 (10 lezioni).

I pacchetti di 10 lezioni sono utilizzabili e rinnovabili all'interno dell'anno sportivo 2019/2020.

1° turno: 7 ottobre - 31 gennaio (Danze popolari inizio: 30.09)

2° turno: 3 febbraio - 29 maggio

Si ricorda che al costo del corso va aggiunto il costo della tessera UISP (€12);

Chi si iscrive entro il 17/11 per l'intera stagione sportiva (ottobre-maggio) potrà usufruire dello sconto del 10%;

Nel caso si partecipi a due o più attività si ha uno sconto di €10 sulla quota;

Possibilità di inserimento a corso iniziato e su richiesta lezione di prova concordata con la segreteria.



REGOLAMENTO

ATTIVITÀ CORSUALE E GIORNATE DI SOSPENSIONE

I corsi inizieranno nel mese di **ottobre**.

Le giornate di sospensione saranno le seguenti:

Dal 27.10 al 3.11 (settimana dei Santi)

Sabato 8 dicembre

Dal 21.12 al 6.1 (vacanze di Natale)

Dal 23.2 al 29.2 (vacanze di Carnevale)

Dal 9.4 al 14.4 (vacanze di Pasqua)

ISCRIZIONI

Le iscrizioni resteranno aperte fino ad esaurimento posti per tutto il periodo: settembre 2019 - maggio 2020.

I corsi verranno attivati a raggiungimento numero minimo di iscritti.

NON È PERMESSO

Accedere alle palestre senza essersi cambiati le scarpe. Qualsiasi calzatura da ginnastica è permessa purchè pulita ed usata esclusivamente in palestra.

È vietato accedere in palestra in assenza dell'insegnante.

QUOTE

L'istruttore, dopo la prima lezione, è autorizzato dall'Associazione a non far proseguire il corso ai soci non in regola con i pagamenti delle quote.

RIMBORSI

Può essere richiesto se, in caso di malattia, vengono perse almeno 4 lezioni consecutive e presentando il certificato medico. Sul totale della quota delle lezioni perse verrà trattenuto il 20%.

RECUPERI

Per queste attività non sono previsti recuperi.

MODALITÀ COMUNICAZIONI AI SOCI

Tutte le comunicazioni relative ai corsi, (es.: sospensione attività per imprevisti non dipendenti dall'Associazione, inizio e fine corsi, ecc.) verranno comunicate a tutti i soci esclusivamente col nostro servizio sms o mail.

Si prega quindi di controllare di aver fornito al momento dell'iscrizione il numero di cellulare ed indirizzo mail corretti.