

## CRAZY SCHOOL ART & FITNESS/STELLA MARIS ANNO 2019/20120

**PILATES** L'obiettivo è il miglioramento della postura, del tono muscolare, della flessibilità e quindi del benessere generale. Corsi corpo e mente studiati per migliorare l'equilibrio psicofisico, rafforzare il corpo e favorire un corretto flusso energetico attraverso la respirazione e la ricerca della consapevolezza corporea, il corretto allenamento di tutte le fasce muscolari.

● **PROPEDEUTICA (Alla Danza e alla Ginnastica Ritmica)** È il corso di preparazione alla danza per bambini in età prescolare. Il metodo adottato offre loro la possibilità di imparare i primi rudimenti della danza, stimolandoli alla conoscenza del corpo e all'acquisizione del senso del ritmo e del movimento. Con la ginnastica ritmica si lavora su tutto l'apparato muscolo-scheletrico, che pertanto può svilupparsi in modo armonioso, il fisico si rinforza e i movimenti si affinano, regalando alle piccole ginnaste una naturale eleganza e un portamento regale.

● **GIOCO SPORT** è un corso di avviamento allo sport per migliorare abilità, coordinazione, flessibilità dei giovani allievi attraverso il gioco motorio, seguendo le esigenze delle varie fasce d'età. Durante il corso verranno proposte attività sportive e creative per stimolare al meglio i giovani allievi attraverso l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, giochi di squadra, individuali o a piccoli gruppi.

● **MUSICAL** Il corso di Musical propone un percorso didattico suddiviso in tre discipline che compongono questo affascinante genere di spettacolo: La recitazione, il canto e la danza coreografata.

### **MUSICAL BABY (6/7 anni)**

- introduzione alla recitazione
- canto di gruppo
- danza e movimenti ritmici

### **MUSICAL INTERMEDIO (8-10 ANNI)**

- recitazione
- canto di gruppo
- danza e movimenti coreografici

### **GIORNI E ORARI ANNO ACCADEMICO 2019-2020**

- **PILATES** Adulti LUN-MERC-VEN 8:30-9:30
- **PROPEDEUTICA** 3 /5 anni (materna) LUN-GIOV 14.50 -15.50  
(classica/ritmica )
- **GIOCO SPORT** 3/5 anni (materna) MARTEDI 14:50 -15.50
- **MUSICAL** Classi elementari MERCOLEDI 16.00- 17.40

### **INFO e COSTI**

ISCRIZIONE FITNESS (PILATES) comprende tesseramenti e assicurazione 10€  
(3 v. settimanali) MENSILE 40€ BIMESTRE 70€

ISCRIZIONE TUTTI I CORSI Danza/Musical tesseram + assicurazione 20€

-PROPEDEUTICA (2 ORE/settimana) MENSILE 35€ BIMESTRE 60€

-GIOCO SPORT (1 ORA/settimana ) MENSILE 25€ BIMESTRE 40€

-MUSICAL (1,5 ORE settimana ) MENSILE 35€ BIMESTRE 60 €

### **PREISCRIZIONE AI CORSI**

*Per effettuare la preiscrizione ai corsi( per usufruire della prova gratuita senza impegno di iscrizione) E' NECESSARIO PRENOTARSI PRESSO LA SEGRETERIA DELLA CRAZY SCHOOL IN VIALE DEL SOLE 4 (angolo via Ardeatina)Lavinio Mare- oppure AL NUMERO 351 5259259. Oppure (solo whatsapp) 3480524676*