

HORÁRIO DAS OFICINAS DE DANÇA 2016.2

BABY CLASS (Ballet Clássico - Noções Básicas) – 04 e 05 anos (Matutino, Vespertino)

Estimulação das habilidades psicomotoras da faixa etária de 4 a 5 anos. Reconhecimento do esquema corporal, através de jogos e brincadeiras buscando interação social e afetiva. Estimulação do movimento criativo e expressivo. Noções de ritmo e espaço. Trabalho de postura e alongamento de pernas e pés no solo, estimulação do movimento criativo e expressivo. Desenvolvimento da concentração.

Horários: Turma 1 - Segunda e Quarta - 9:00 às 10:00 h
Turma 2 - Terça e Quinta - 15:00 às 16:00 h
Turma 3 - Terça e Quinta - 16:00 às 17:00 h

INTRODUÇÃO A DANÇA (Ballet Clássico - Noções Básicas) – 06 anos (Matutino, Vespertino)

Estimulação ao gosto pela dança e pelo movimento corporal. Ênfase nos elementos tempo e espaço (níveis, direções, espaço pessoal e interpessoal), para desenvolvimento da percepção rítmica e espacial, trabalho de postura e alongamento de pernas e pés no centro, imagem corporal. Introdução ao estudo das posições de pés (1º e 2º) e movimentos livres de braços.

Horários: Turma 1 - Segunda e Quarta - 8:00 às 9:00 h
Turma 2 - Terça e Quinta - 14:00 às 15:00 h

Preparatório 1 (para de Ballet Clássico - Noções Básicas) – 07 anos (Matutino, Vespertino)

Estudo das noções básicas da técnica e vocabulário da dança clássica, entendimento e execução do alinhamento postural e das diferentes posições dos membros superiores e inferiores, de maneira estática e dinâmica

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 10:00 às 11:00 h
Turma 2 – Segunda e Quarta - 14:00 às 15:00 h
Turma 3 – Terça e Quinta - 17:00 às 18:00 h

Preparatório2 (para de Ballet Clássico - Noções Básicas) – 08 anos (Matutino, Vespertino)

Estudo das noções básicas da técnica e vocabulário da dança clássica, trabalho feito de lado para barra. Colocação do corpo em posturas de equilíbrio. Entendimento e execução da distribuição do peso corporal. Introdução ao estudo de pequenos saltos.

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 9:00 às 10:00 h
Turma 2 – Segunda e Quarta - 15:00 às 16:00 h
Turma 3 – Segunda e Quarta - 17:00 às 18:00 h

Ballet 1 (Ballet Clássico) – 09 a 11 anos (Matutino, Noturno)

Coordenação de movimentos de pernas e braços. Introdução ao posicionamento da cabeça durante a execução dos exercícios. Desenvolvimento da flexibilidade e da qualidade dos movimentos da dança clássica. Intensificação do trabalho de equilíbrio em releve e iniciação do trabalho de pernas enl'air.

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 8:00 às 9:00 h
Turma 2 – Segunda e Quarta - 17:00 às 18:00 h
Turma 3 – Segunda e Quarta - 14:00 às 15:00 h

Ballet 2 (Ballet Clássico) – 10 a 12 anos (Matutino, Vespertino)

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica, com ênfase no trabalho técnico buscando fortalecimento muscular específico da dança clássica através de exercícios de solo, barra, centro e diagonal. Introdução as posições croisé/effacé.

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 10:00 às 11:00 h
Turma 2 – Segunda e Quarta - 15:00 às 16:00 h
Turma 3 – Segunda e Quarta - 17:00 às 18:00 h

Ballet 3 (Ballet Clássico) – 11 a 13 anos (Vespertino)

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica, com ênfase na intensificação do treino de coordenação de cabeça, braços e pernas. Estudo das posições écarté e flexibilidade.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 16:00 às 17:00 h

Ballet 4 (Ballet Clássico) – 12 a 14 anos (Vespertino)

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica, preparação para pirouets, com ênfase na introdução ao estudo de linhas de arabesque, médios saltos e trabalho de pontas.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 18:00 às 19:00 h

Ballet 5 (Ballet Clássico) – 13 a 16 anos (Noturno)

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica buscando a qualidade dançada do movimento. Início ao trabalho de giros e continuação do trabalho de pontas.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 18:00 às 19:00 h

Ballet Adulto (Ballet Clássico) – A partir de 16 anos (Noturno)

Estudo das noções básicas e vocabulário da dança clássica com ênfase na valorização das capacidades individuais do corpo adulto, atuando sobre um contexto biopsicossocial, com ênfase no desenvolvimento da autoestima e imagem corporal.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 19:00 às 20:00 h

Karatê – 06 a 16 anos (Vespertino)

Desenvolve os ensinamentos desta modalidade que são realizadas através de treinamentos sistematizados de movimentos de defesa e ataque que são executados a princípio no Kihon (fundamentos) e posteriormente no Katá (luta imaginária) e no Kumatê (luta).

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 14:00 às 15:00 h
Turma 2 – Terça e Quinta - 15:00 às 16:00 h

Dança do Ventre (Iniciante) – A partir de 15 anos (Noturno)

Estudo da Técnica básica em movimentos circulares, ondulatórios, ritmados e energéticos dos quadris, além de outros movimentos ondulatórios, com ampliação da coordenação motora da junção de movimentos superiores e inferiores. Além de alguns movimentos advindos de outras técnicas de dança, como o ballet clássico e moderno.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 19:00 às 20:00 h

Dança do Ventre (Intermediária) – A partir de 15 anos (Matutino)

Estudo da Técnica básica em movimentos circulares, ondulatórios, ritmados e energéticos dos quadris, além de outros movimentos ondulatórios, com ampliação da coordenação motora da junção de movimentos superiores e inferiores. Além de alguns movimentos advindos de outras técnicas de dança, como o ballet clássico e moderno.

Pré-requisito: Já ter feito dança do ventre iniciante

Horários: Turma 1 – Sábado - 08:00 às 10:00 h

Dança do Ventre (Avançada) – A partir de 15 anos (Matutino)

Estudo da Técnica básica em movimentos circulares, ondulatórios, ritmados e energéticos dos quadris, além de outros movimentos ondulatórios, com ampliação da coordenação motora da junção de movimentos superiores e inferiores. Além de alguns movimentos advindos de outras técnicas de dança, como o ballet clássico e moderno.

Pré-requisito: Já ter feito dança do ventre intermediária

Horários: Turma 1 – Sábado - 10:00 às 12:00 h

Yôga – Adulto (Matutino, Vespertino)

Estimular e desenvolver um conjunto de técnicas saudáveis, como reeducação respiratória, alongamento, flexibilidade, tônus muscular, relaxamento e concentração que atuam intensamente na minimização do stress, na revitalização geral aumentando a qualidade de vida do indivíduo.

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 16:00 às 17:00 h

Turma 2 – Terça e Quinta - 17:00 às 18:00 h

Turma 3 – Terça e Quinta - 18:30 às 19:30 h

Turma 4 – Sábado - 08:00 às 10:00 h

Turma 5 – Sexta - 10:00 às 12:00 h

Dança Tribal (Iniciante) – A partir de 15 anos

Estudo de técnicas, já que a Dança Tribal é um estilo contemporâneo de dança, onde valoriza-se aspectos étnicos de diversas culturas e é guiado pela filosofia da multiplicidade de estilos.

Horários: Turma 1 – Sábado - 14:00 às 16:00 h

Dança Tribal (Intermediário) – A partir de 15 anos

Estudo de técnicas, já que a Dança Tribal é um estilo contemporâneo de dança, onde valoriza-se aspectos étnicos de diversas culturas e é guiado pela filosofia da multiplicidade de estilos, aprimorando a técnica de iniciação e desenvolvendo novas técnicas.

Pré-requisito: Já ter feito dança tribal iniciante

Horários: Turma 1 – Sábado - 16:00 às 18:00 h