

EMENTAS COODAN 2025

BABY CLASS (Balé Clássico - Noções Básicas) – 5 a 6 anos (Matutino e Vespertino)

Estimulação das habilidades psicomotoras da faixa etária de 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 - Terça e Quinta - 08:00h às 09:00h

Turma 2 - Terça e Quinta - 15:00h às 16:00h

INTRODUÇÃO AO BALÉ (Balé Clássico - Noções Básicas) – 6 a 7 anos (Matutino e 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 - Terça e Quinta - 09:00h às 10:00h

Turma 2 - Terça e Quinta - 14:00h às 15:00h

PREPARATÓRIO 1 (Balé Clássico - Noções Básicas) – 7 a 8 anos (Matutino e 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 e trabalho de barra ao solo.

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 10:00h às 11:00h

Turma 2 – Segunda e Quarta - 14:00h às 15:00h

Turma 3 – Terça e Quinta - 17:00h às 18:00h

PREPARATÓRIO 2 (Balé Clássico - Noções Básicas) – 8 a 9 anos (Matutino e 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 e trabalho de barra ao solo.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 9:00h às 10:00h

Turma 2 – Segunda e Quarta - 14:00h às 15:00h

Turma 3 – Segunda e Quarta - 15:00h às 16:00h

BALÉ 1 (Balé Clássico) – 09 a 11 anos (Matutino e 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 – Segunda e Quarta - 08:00h às 9:00h

Turma 2 – Segunda e Quarta - 15:00h às 16:00h

BALÉ 2 (Balé Clássico) – 11 a 13 anos (Matutino e 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.

Pré-requisito: Ter cursado Balé 1.

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 10:00h às 11:00h

Turma 2 – Segunda e Quarta - 17:00h às 18:00h

BALÉ 3 (Balé Clássico) – 13 a 15 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, flexibilidade e alongamento.

Pré-requisito: Ter cursado Balé 2

Horários: Turma 1 – Segunda e Quarta - 11:00h às 12:00h

Turma 2 – Segunda e Quarta - 17:00 às 18:00h

Flexibilidade – Sexta - 14:00 às 15:00h

BALÉ 4 (Balé Clássico) – 14 a 15 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, flexibilidade e alongamento e trabalho de pontas.

Pré-requisito: Ter cursado Balé 3

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

Flexibilidade – Sexta - 15:00 às 16:30h

BALÉ 5 (Balé Clássico) – 13 a 17 anos (Noturno)

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

Pré-requisito: Ter cursado Balé 4.

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

Flexibilidade – Sexta - 16:30h às 18:00h

BALÉ 6 (Balé Clássico) – 15 a 18 anos (Noturno)

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

Pré-requisito: Ter cursado Balé 5.

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

Flexibilidade – Sexta - 16:30h às 18:00h

BALÉ ADOLESCENTE NÍVEL 1 - 12 a 13 anos.

Estudo do 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 da direções croisé/effacé

Pré requisito – Alunas que nunca fizeram balé.

Horários: Terça e quinta – 16: 00 às 17: 00h

Balé Juvenil Nível 1 – 14 a 17 anos

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, flexibilidade e alongamento.

Pré requisito – Alunas que nunca fizeram Balé.

Horários: Terça e quinta – 17:00 às 18:00h

BALÉ ADULTO INICIANTE (Balé Clássico) – A partir de 18 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: Terça e Quinta - 18:00h às 19:00h

BALÉ ADULTO INTERMEDIÁRIO (Balé Clássico) – A partir de 18 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.

Pré-requisito: Ter cursado Balé Adulto Iniciante.

Horários: Terça e Quinta - 19:00h às 20:30h

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: Terça - 19:30h às 21:30h

DANÇA DO VENTRE INTERMEDIÁRIO – A partir de 16 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.

Pré-requisito: Ter cursado Dança do Ventre Iniciante.

Horários: Sexta - 18:00h às 20:00h

DANÇA TRIBAL I – A partir de 15 anos (Vespertino)

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: Quinta - 19:30h às 21:30h

DANÇA TRIBAL II – A partir de 16 anos (Vespertino)

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.

Pré-requisito: Ter cursado Dança Tribal I.

Horários: Sábado - 14:00h às 16:00h

JAZZ DANCE – 10 a 16 anos (Vespertino)

Nascido de uma multiplicidade de formas, o Jazz é uma combinação dos movimentos do corpo em vários ritmos. Ao mesmo tempo estimula a criatividade, a musicalidade, a improvisação de coreografias e trabalha intensamente o físico.

Horários: Segunda e Quarta - 16:00h as 17:00h

IÔGA – A partir de 16 anos (Matutino, Vespertino e Noturno)

Estimular e desenvolver um conjunto de técnicas saudáveis, como reeducação

respiratória, alongamento, flexibilidade, tônus muscular, relaxamento e concentração (atenção plena ou mindfulness) que atuam intensamente na minimização do stress, na revitalização geral aumentando a qualidade de vida do indivíduo. Ressaltamos que a Iôga oferecida pelo Cuca não inclui o público gestante.

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 17:00h às 18:00h

Turma 2 – Terça e Quinta - 18:30h às 19:30h

Turma 3 – Sexta - 10:30h às 12:00h

Turma 4 – Sábado - 08:00h às 10:00h

IÔGA HATHA – A partir de 16 anos (Matutino)

Estimular e desenvolver um conjunto de técnicas saudáveis, como a precisão dos alinhamentos do corpo, ampliando força, flexibilidade, equilíbrio, resistência e consciência. Aperfeiçoamento da postura física, a concentração, aprofunda e acalma a respiração e promove um relaxamento profundo. Além de disciplinar a mente, trazendo foco aos pensamentos e poder nas ações.

Horários: Turma 1- Sexta - 08:00h às 10:00h

Turma 2- Sexta- 10:00h às 12:00h

KARATÊ – 07 a 17 anos (Matutino e 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 Kumitê (luta).

Horários: Turma 1 – Terça e Quinta - 08:00h às 09:00h

Turma 2 – Terça e Quinta - 09:00h às 10:00h

Turma 3 - Terça e Quinta - 14:00h às 15:00h

Turma 4 - Terça e Quinta - 15:00h às 16:00h