



SCUOLA DI DANZA E FITNESS

Sede Albino (BG)

YOGA FAMILY

Lo yoga family è una pratica di yoga pensata per essere svolta insieme ai propri figli. Unisce posizioni semplici, giochi, respirazione e momenti di rilassamento, creando condivisione, movimento consapevole e divertimento. Aiuta a rafforzare il legame familiare, stimolare creatività e insegnare ai bambini tecniche di calma e ascolto del corpo.

DANZA DEL VENTRE

La danza del ventre è una danza tradizionale mediorientale che mette al centro i movimenti fluidi e controllati del bacino, dell'addome e del busto. Si caratterizza per ondulazioni e figure sinuose che seguono il ritmo della musica orientale. È una danza molto femminile, che unisce grazia e forza, migliorando postura e consapevolezza del corpo.

TWERK

Il twerk è uno stile di danza nato nelle comunità afroamericane, diventato popolare grazie alla musica hip hop e dancehall. Si basa su movimenti energici del bacino e dei glutei, ripetuti a tempo di musica e con variazioni di intensità. Oltre all'aspetto scenico, il twerk è anche un ottimo allenamento: tonifica gambe e glutei, migliora coordinazione e autostima.

I NOSTRI CORSI MENSILI

a partire da sabato 4/10

 AGE dai 3 anni

 un sabato al mese,
dalle 10.00 alle 11.30

 palestra Palazzetto dello Sport,
Albino

 AGE dai 16 anni

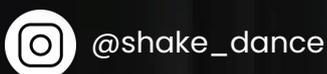
 un sabato al mese,
dalle 14.00 alle 15.30

 palestra Palazzetto dello Sport,
Albino

 AGE dai 16 anni

 un sabato al mese,
dalle 15.30 alle 17.00

 palestra Palazzetto dello Sport,
Albino





SCUOLA DI DANZA E FITNESS

Sede Albino (BG)

WORKSHOP BENESSERE

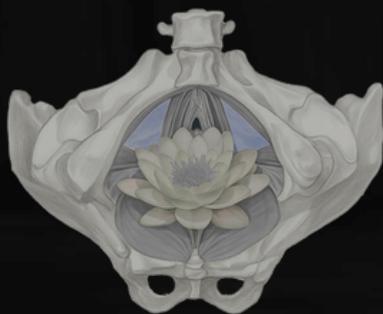
*6 serate a partire
da martedì 7/10

PILATES x IL PAVIMENTO PELVICO

Il Pilates per il pavimento pelvico è un approccio che combina gli esercizi classici del metodo Pilates con tecniche specifiche di attivazione e rilassamento della muscolatura profonda del bacino. Il pavimento pelvico, infatti, è un insieme di muscoli e tessuti che funziona come un "amaca" di sostegno per organi come vescica, utero, prostata e intestino, e che ha un ruolo importante anche nella postura e nella stabilità del corpo. Con il tempo, gravidanza, menopausa, sforzi o semplicemente abitudini quotidiane, questi muscoli possono indebolirsi o irrigidirsi.

Attraverso esercizi mirati di respirazione, controllo e attivazione muscolare, aiuta a:

- prevenire o ridurre problemi come incontinenza e prolapsi,
- migliorare postura e stabilità del core,
- favorire benessere in fasi delicate come post-gravidanza o menopausa.



 AGE dai 16 anni

 *da martedì 7/10,
dalle 20.30 alle 21.30

 Casa delle Associazioni,
Albino

 @shake_dance

 3483541240

