"PICCOLI CORSI"

TANTISSIME ATTIVITÀ DEDICATE AI VOSTRI BAMBINI!

A PARTIRE DAL 16 SETTEMBRE 2026



GIOCOinDANZA

Esercizi giocati per educare il corpo, acquisire ritmo musicale ed imparare a muoversi nello spazio.
5 - 6 anni
Venerdì ore 17.00 (presso Villa Fassati)

MUSICA E MOVIMENTO

Divertiamoci insieme! Un viaggio alla scoperta del proprio corpo liberando le proprie emozioni con la musica.
3 - 4 anni
Martedì ore 16.15

DANZA - PROPEDEUTICO

Per muovere i primi passi nella danza: si lavora su consapevolezza del corpo, musicalità, ritmo e coordinazione. Dai 6 anni circa
Classico - Martedì ore 17.00 (presso Villa Fassati)
Modern - Lunedì ore 16.30
Hip hop - Giovedì ore 16.30

La prima lezione di prova è sempre gratuita!

Per informazioni e iscrizioni
Tempodanza ASD – affiliata AICS:
333 5283043 Elena Direttrice
379 1778274 Paola Segreteria
Strada Gavello | Villa Fassati – Reggiolo
www.tempodanza.it



CORSI 2026/2027

DANZA - BABY CORSI
PILATES - YOGA
GINNASTICA SOFT

Vieni a provare i nostri corsi, prenota la tua lezione di prova gratuita!

Dove puoi trovarci:
Centro Danza, Strada Gavello
Villa Fassati, Via Cantone 2
Reggiolo
Per informazioni e iscrizioni:
333 5283043 Elena *Direttrice*
379 1778274 Paola *Segreteria*
Tempodanza ASD
Direzione artistica di Elena Vicari
www.tempodanza.it
I corsi sono rivolti ai soci AICS

DANZA



CLASSICO ACCADEMICO
Lunedì, Martedì e Giovedì
Insegnante: Virna

HIP-HOP
Mercoledì e Giovedì
Insegnanti: Valeria e Rossella

MODERN E CONTEMPORANEO
Lunedì e Mercoledì
Insegnante: Jessica C.

DANZA AEREA

Provate a volare e a sperimentare l'espressività corporea attraverso elementi di tecnica aerea e passi di danza. L'unica abilità richiesta è la voglia di divertirsi e mettersi in gioco!

VENERDÌ A PARTIRE DALLE ORE 16.30

Corsi per ragazze dai 10 anni e adulti avanzato
Insegnante: Jessica T.

VIDEO DANCE LAB

La danza senza regole, movimenti fluidi, morbidi ma carichi di energia su musica POP!
È un laboratorio di approfondimento per cui è richiesta una base tecnica.
A partire dai 15 anni
DUE MERCOLEDÌ AL MESE ORE 20.30
Insegnanti: Valeria e Rossella

SOGNO LA DANZA

Se hai appeso le scarpette al chiodo anni fa
o non sei mai riuscita a seguire un corso di danza da bambina, questo è il tuo momento!
Proponiamo tre corsi semplici per chi ha il desiderio di danzare o anche semplicemente di muoversi a tempo di musica per restare in forma.
CLASSICO ADULTI LUNEDÌ ORE 18.45 Insegnante: Virna (c/o Villa Fassati)
HIP HOP ADULTI MARTEDÌ ORE 19:00 (c/o Villa Fassati) Insegnate: Valeria
MODERNO ADULTI MERCOLEDÌ ORE 19.00 Insegnante: Jessica C.

RESTARE IN FORMA

PILATES

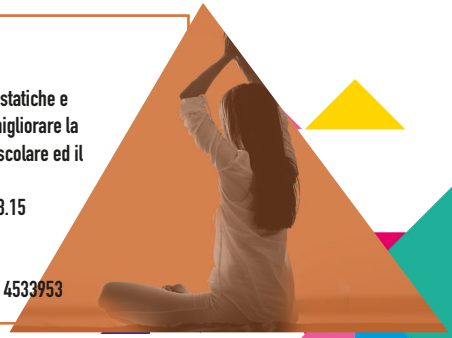
Tecniche ed esercizi rivolti a migliorare la propria postura. Forza e flessibilità migliorano attraverso esercizi di allungamento, stabilizzazione e tonificazione.
VENERDÌ ORE 20.00
SABATO ORE 14.30
Insegnante: Jessica T.

GINNASTICA SOFT

Esercizi dolci, graduali
e controllati
con sottofondo musicale per sciogliere e allenare la muscolatura
e mantenersi attivi.
LUNEDÌ ORE 15.30
GIOVEDÌ ORE 15. 15
Insegnante: Virna

YOGA

Un complesso di posizioni statiche e dinamiche che aiutano a migliorare la flessibilità articolare e muscolare ed il benessere psico-fisico.
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 13.15
MERCOLEDÌ ORE 20.30
(presso Villa Fassati)
Insegnante: Antonietta 348 4533953





NOVITÀ: SOFT YOGA

Per un dolce ma efficace risveglio muscolare mattutino.

Con posizioni ispirate allo yoga si cercherà di allenare il corpo ad affrontare la giornata e uno degli obiettivi del corso è imparare una serie di esercizi che potranno essere svolti anche a casa in autonomia per un giusto risveglio quotidiano.

MERCOLEDÌ ORE 9.15 Insegnante: Antonietta