



# **TUBALLOSWING**

## **Guida all'anno scolastico 2025-2026**

**CORSI | MODULI | PERCORSI DIDATTICI | ISCRIZIONI | ORIENTAMENTO**

# Sommario

## PAGINA 3 - INTRODUZIONI

- CORSI INTRO
- MODULI
- PERCORSI PRIVATI
- ORIENTAMENTO PERSONALIZZATO

## PAGINA 4 - DISCIPLINE E VARIE

- LINDY HOP
- SOLO JAZZ
- BOOGIE WOOGIE
- LA SOCIAL DEL MERCOLEDÌ
- LEADER E FOLLOWER

## PAGINA 5 - ORARIO GENERICO

## PAGINA 6/9 - MAPPA ANNUALE DI TEMI E MODULI

- 7. LINDY HOP
- 8. SOLO JAZZ
- 9. BOOGIE WOOGIE
- 9. MUSICALITY

## PAGINA 6/9 - AREE TEMATICHE

- 15/18. LINDY HOP
- 19/21. SOLO JAZZ
- 22. BOOGIE WOOGIE
- 22. MUSICALITY

## PAGINA 23/31 - MODULI ATTIVI NEL 2° TRIMESTRE

- LINDY HOP
- SOLO JAZZ
- BOOGIE WOOGIE
- MUSICALITY

## PAGINA 32 - CONTATTI

- TELEFONO SEGRETERIA
- WHATSAPP SEGRETERIA
- EMAIL SEGRETERIA
- ORARI SEGRETERIA
- INDIRIZZO SCUOLA



# CORSI INTRO & MODULI

L'offerta didattica di Tuballoswing si sviluppa attraverso **due annualità di Corsi Intro (principianti) e molteplici Moduli tematici** frequentabili a piacimento, in base alle proprie passioni, livello di abilità ed esigenze formative.

## Come funziona

**PRINCIPIANTE?** I Corsi INTRO sono la tua porta d'ingresso per il mondo dello Swing! Durante le lezioni apprendrai il necessario per divertirti in pista, e costruirai solide basi per personalizzare il tuo percorso futuro. I Corsi INTRO sono concepiti come percorsi annuali e si partecipa con **iscrizione annuale o trimestrale**.

**HAI GIÀ FREQUENTATO CORSI INTRO?** Per te si apre un universo di possibilità! Da quest'anno puoi comporre il tuo percorso, scegliendo **Moduli tematici per ogni disciplina e livello di abilità**.

- Ogni Modulo durerà **tra le 2 e le 6 settimane**, in base al tema trattato
- Puoi **scegliere liberamente** i Moduli a cui partecipare, in base alle tue capacità attuali, alle aree che vuoi migliorare o semplicemente a ciò che più ti appassiona e incuriosisce!
- Grazie ai Moduli, **approfondisci ciò che ti serve davvero, impari in modo più efficace e mirato, mantieni alta la motivazione!**

**N.B.** Alcuni Moduli sono adatti anche ai principianti - info in descrizione

## Come iscriversi

È possibile iscriversi a Corsi Intro e Moduli **online e in segreteria**. Ogni Modulo verrà presentato in anticipo con:

- **Disciplina, titolo e descrizione** del tema
- **Obiettivi** del percorso
- **Livello** consigliato
- **Durata e calendario** lezioni

Potrai seguire un solo Modulo o **combinarne più di uno**.

# PERCORSI PRIVATI

In parallelo al sistema dei Moduli tematici, è possibile intraprendere **percorsi privati** in singolo, in coppia o - NOVITÀ ASSOLUTA - di mini gruppo dalle 3 alle 5 persone (se in "Solo"), o per un massimo di 3 coppie.

## Private per mini gruppi



## Orientamento personalizzato

Dubbi su cosa frequentare? Puoi richiedere un **orientamento personalizzato!** Insieme a Giulia, capirai Corsi e Moduli più adatti alle tue esigenze. Analizzerete insieme obiettivi e desideri, per creare **un percorso stimolante e in linea con le tue aspettative di crescita!**

**PRENOTAZIONE APPUNTAMENTO - [segreteria@tuballoswing.it](mailto:segreteria@tuballoswing.it)**

**PRENOTAZIONE LEZIONI PRIVATE - [giulia.tuballoswing.it](mailto:giulia.tuballoswing.it)**

**1° trimestre: DAL 8 AL 12 SETTEMBRE**

**2° trimestre: 22 DICEMBRE**

## Lindy Hop

IL RE DEI BALLI SWING! NATO NEGLI **ANNI '30** NELLE SALE DA BALLO AMERICANE, IL LINDY HOP È DETTO ANCHE "LA DANZA DEL SORRISO", ISPIRATO ALLA MUSICA SWING DELLE BIG BAND. UN **BALLO DI COPPIA ENERGICO E GIOIOSO**, PERFETTO PER TUTTE LE ETÀ, BASATO SUL DIALOGO CON IL PARTNER E LA MUSICA. UN BALLO CHE DIVENTERÀ PARTE DELLA TUA VITA, GRAZIE A UN'ATTIVISSIMA COMMUNITY INTERNAZIONALE!

## Boogie Woogie

UN TUFFO NEGLI **ANNI '50** CON IL RITMO TRAVOLGENTE DEL PIANOFORTE BLUES. IL BOOGIE WOOGIE RICHIAMA L'EPOCA DELLA BRILLANTINA, DELLE GONNE A RUOTA E DELLE AUTOMOBILI COLOR PASTELLO. UN **BALLO DI COPPIA VIVACE E ALLEGRO**, CHE IMPARERAI IN UN'ATMOSFERA SOCIALE, RILASSATA E ADATTO A OGNI ETÀ. NON RIUSCIRAI A TENERE I PIEDI FERMI!

## Jazz

LIBERTÀ, ESPRESSIVITÀ E STILE! UN **BALLO SINGOLO**, SENZA PARTNER, NATO TRA GLI **ANNI '20 E '40**. IL JAZZ È RICCO DEI PASSI ICONICI CHE HANNO DATO VITA ALLE COREOGRAFIE PIÙ BALLATE NELLE SOCIAL DANCE DI TUTTO IL MONDO. CON IL JAZZ, **SVILUPPI RITMO, STILE E MUSICALITÀ**, MIGLIORANDO ANCHE IL BALLO DI COPPIA. PER TUTTI: CHI AMA IMPROVVISARE SULLA MUSICA E CHI È ATTRATTO DALLE COREOGRAFIE.

## La Social del Mercoledì

DA OLTRE 10 ANNI, IL MERCOLEDÌ FIORENTINO È SWING! LA SOCIAL DEL MERCOLEDÌ È LA TUA OPPORTUNITÀ SETTIMANALE PER **BALLARE, VIVERE LA COMMUNITY SWING** E GUSTARE DELIZIOSE POLIBIBITE FUTURISTE AL **BANCO A RISTORO DEL RENNY**. **INGRESSO GRATUITO PER I TESSERATI TUBALLOSWING**. DALLE 22:00 ALLE 00:00

## Leader e Follower

LINDY HOP E BOOGIE WOOGIE SI BASANO SU DUE **RUOLI COMPLEMENTARI**: LEADER E FOLLOWER, CHI GUIDA E CHI SEGUE. IN UN DIALOGO PARITARIO, I PARTNER SI ISPIRANO A VICENDA ED ENTRANO IN CONNESSIONE CON LA MUSICA. AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE AL CORSO, **SCEGLI SE ESSERE LEADER O FOLLOWER**. CURIOSO DI ENTRAMBI? SEGUI IL NOSTRO CALENDARIO PER WORKSHOP DI SWITCH ROLES!



**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER  
E SEGUICI SUI SOCIAL**

PER SCOPRIRE OGNI MESE TANTISSIME ATTIVITÀ  
OLTRE AI CORSI, COME SERATE, EVENTI E WORKSHOP



**TUBALLOSWING | A.S. 2025-2026**



FIRENZE, VIA BARACCA 1F - 3492691293 | 0557965636 - [SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT](mailto:SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT) | [WWW.TUBALLOSWING.IT](http://WWW.TUBALLOSWING.IT)



# ORARIO GENERICO | A.S. 2025-2026

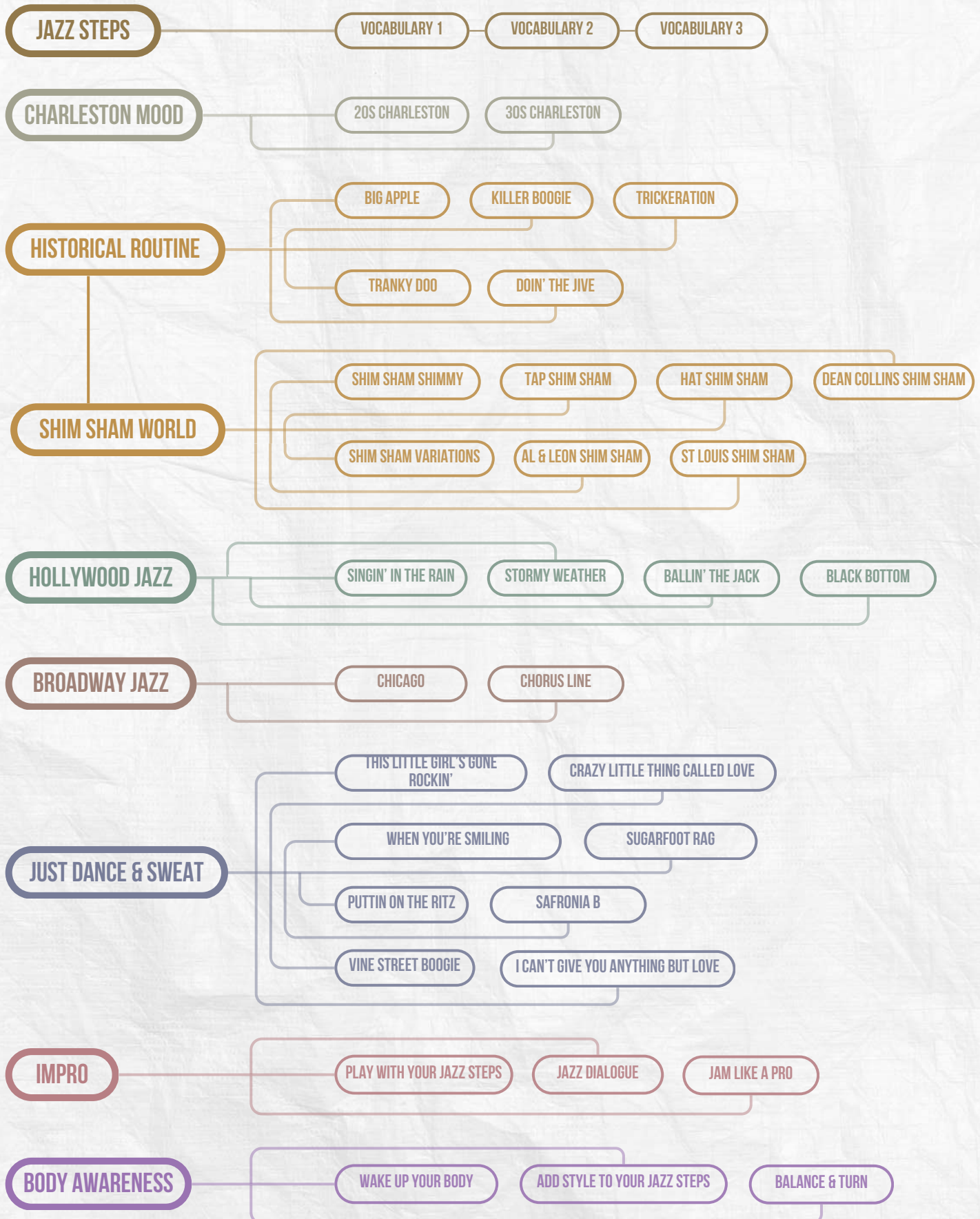
MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI		
Main	Factory	Red	Main	Factory	Red	Main	Factory	Red
19.30-20.30 <b>LINDY HOP</b> INTRO 2		19.30-20.30 <b>JAZZ</b> INTRO 1	20.00-21.00 <b>LINDY HOP</b> INTRO 1	20.00-21.00 <b>MODULI</b>	20.00-21.00 <b>JAZZ</b> INTRO 2	19.30-20.30 <b>MODULI</b>		19.30-20.30 <b>JAZZ TRAINING</b> INVITATIONAL
20.30-21.30 <b>MODULI</b>		20.30-21.30 <b>BOOGIE WOOGIE</b> INTRO 2	21.00-22.00 <b>MODULI</b>	21.00-22.00 <b>BOOGIE WOOGIE</b> INTRO 1	21.00-22.00 <b>MODULI</b>	20.30-21.30 <b>LINDY HOP</b> INTRO 2		20.30-21.30 <b>JAZZ</b> INTRO 1
21.30-22.30 <b>LINDY HOP</b> INTRO 1 GENNAIO		21.30-22.30 <b>JAZZ SHOW</b> INVITATIONAL	22.00-00.00 <b>SOCIAL DANCE</b>			21.30-22.30 <b>LINDY HOP</b> INTRO 1		21.30-22.30 <b>MODULI</b>



**TUBALLOSWING**

**Mappa annuale  
di Temi e Moduli**

DIDATTICA 2025-2026

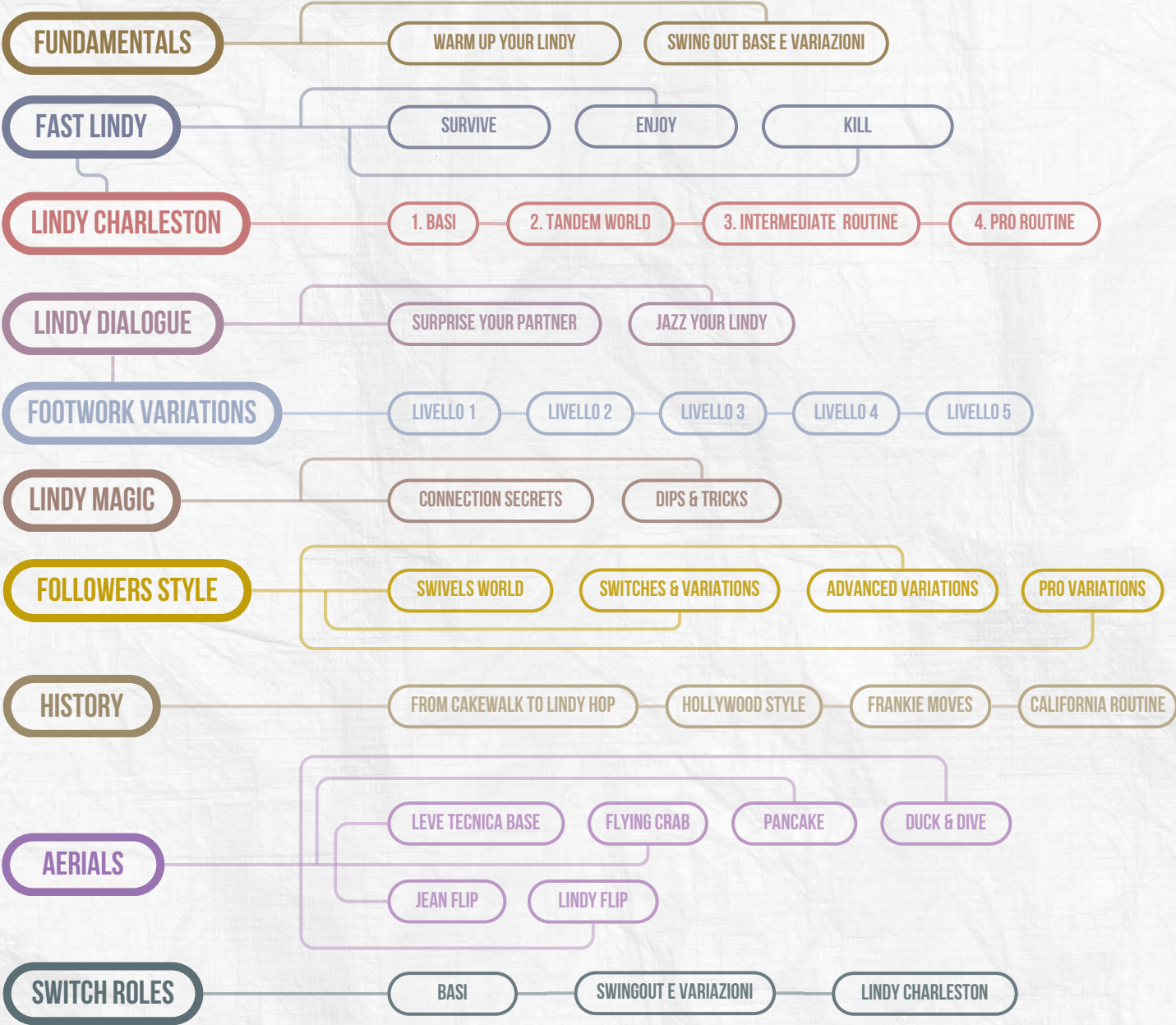




Temi

Moduli

# LINDY HOP



Temi

Moduli

# BOOGIE WOOGIE





**Temi**

**Moduli**

**MUSICALITY**

LET'S CLAP ON 8!

LET'S GROOVE!

JAZZ HISTORY

JAZZ STRUCTURES

READ THE MUSIC

LINDY O BOOGIE?

## DUBBI? FISSA UN APPUNTAMENTO



PUOI RICHIEDERE UN **ORIENTAMENTO PERSONALIZZATO!** INSIEME A GIULIA, CAPIRAI CORSI E MODULI PIÙ ADATTI ALLE TUE ESIGENZE. ANALizzerete INSIEME OBIETTIVI E DESIDERI, PER CREARE UN PERCORSO STIMOLANTE E IN LINEA CON LE TUE ASPETTATIVE DI CRESCITA!

PRENOTAZIONE APPUNTAMENTO:  
[SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT](mailto:SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT)

! **SOLO LUNEDÌ 22 DICEMBRE**

(Nel frattempo, esplora temi e moduli di quest'anno per arrivare preparato all'incontro 😊)



# TUBALLOSWING

## Aree tematiche

DESCRIZIONI DETTAGLATE



FUNDAMENTALS

MODULI CHE TRATTERANNO **ALCUNE DELLE FONDAMENTA DEL LINDY HOP**. QUESTA CATEGORIA È PENSATA PER CHI VUOLE **RISVEGLIARE, CONSOLIDARE O RAFFORZARE** LE BASI DEL PROPRIO BALLO. ATTRAVERSO MODULI MIRATI, LAVOREREMO SUGLI ELEMENTI INDISPENSABILI PER BALLARE CON SICUREZZA E DIVERTIMENTO.

- PER CHI RIENTRA DOPO UNA PAUSA E VUOLE **RITROVARE** CONFIDENZA E FLUIDITÀ
- PER CHI STA **COSTRUIENDO** IL PROPRIO BALLO E VUOLE BASI SOLIDE
- PER CHI DESIDERA **PERFEZIONARE** POSTURA E CONNESSIONE CON IL/LA PARTNER.



FAST LINDY

LA CATEGORIA PER CHI VUOLE SENTIRE L'ADRENALINA DELLA MUSICA SWING VELOCE, BALLANDO CON **ENERGIA, VELOCITÀ E DIVERTIMENTO ALLO STATO PURO**. CI DEDICHEREMO AL LINDY HOP SULLE **VELOCITÀ PIÙ SOSTENUTE**, DOVE RESISTENZA, RITMO E TECNICA SI FONDONO PER PERMETTERE DI BALLARE SENZA AFFATICARSI E CON STILE.

- PER CHI DELLE BASI DEL LINDY HOP MOLTO SOLIDE
- PER CHI VUOLE SENTIRSI SICURO/A ANCHE SU BRANI VELOCI, SENZA PERDERE CONTROLLO NÉ SORRISO
- PER CHI AMA LA **SFIDA** E DESIDERA PORTARE IL PROPRIO BALLO A UN LIVELLO PIÙ ENERGETICO



LINDY CHARLESTON

I MODULI PER CHI VUOLE RENDERE IL PROPRIO **LINDY HOP PIÙ ESPLOSIVO**, MUSICALE E DIVERTENTE, GRAZIE ALL'ENERGIA INCONFONDIBILE DEL CHARLESTON. IMPAREREMO IL **CHARLESTON E LE SUE VARIAZIONI**, DALLE BASI IN COPPIA ALLE COMBINAZIONI PIÙ DINAMICHE. LAVOREREMO SULL'INTEGRAZIONE NATURALE DEL CHARLESTON NEL LINDY HOP, SCOPRENDO COME TRASFORMARLO IN UNO STRUMENTO MUSICALE E CREATIVO PER RENDERE OGNI BALLO UNICO.

- PER CHI VUOLE APPROFONDIRE IL CHARLESTON COME **PARTIE INTEGRANTE DEL LINDY HOP**
- PER CHI DESIDERA AGGIUNGERE **VARIEITÀ, ENERGIA E RITMO** AL PROPRIO BALLO
- PER CHI AMA LE ROUTINE DINAMICHE E VUOLE SENTIRSI A PROPRIO AGIO CON LE **TRANSIZIONI TRA LINDY HOP E CHARLESTON**.



LINDY DIALOGUE

IL LINDY HOP COME CONVERSAZIONE A DUE. QUESTA CATEGORIA È DEDICATA **ALL'ARTE DEL DIALOGO NEL BALLO**: NON SOLO CONDURRE E SEGUIRE, MA **ASCOLTARE, RISPONDERE, PROPORRE E GIOCARE** CON IL/LA PARTNER. ATTRAVERSO ESERCIZI MIRATI E SEQUENZE DI BALLO, SI ESPLOLERANNO LA CONNESSIONE, LA COMUNICAZIONE NON VERBALE E LA CREATIVITÀ CONDIVISA. PER CHI VUOLE FARE DEL LINDY HOP UNA CONVERSAZIONE DOVE OGNI PASSO DIVENTA UNA RISPOSTA E OGNI MOVIMENTO UN'OCCASIONE DI GIOCO E CREATIVITÀ A DUE.

- PER CHI DESIDERA ANDARE OLTRE LA TECNICA E SVILUPPARE UNA **CONNESSIONE PIÙ PROFONDA** CON IL/LA PARTNER
- PER CHI VUOLE IMPARARE A **IMPROVVISARE INSIEME**, ASCOLTANDO E REAGENDO IN TEMPO REALE
- PER CHI CERCA MAGGIORE **LIBERTÀ, CREATIVITÀ E INTERAZIONE** NEL LINDY HOP.



LINDY DIALOGUE

SURPRISE YOUR PARTNER

JAZZ YOUR LINDY

FOOTWORK VARIATIONS

**CREATIVITÀ A PARTIRE DAI PIEDI.** QUESTA CATEGORIA È DEDICATA A TUTTE LE VARIAZIONI DI **FOOTWORK** CHE RENDONO IL LINDY HOP PERSONALE, DIVERTENTE E SEMPRE NUOVO. PARTENDO DAI PASSI FONDAMENTALI, ESPLOREREMO MODI DIVERSI PER GIOCARE CON RITMO, ACCENTI E DINAMICHE, TRASFORMANDO OGNI SEQUENZA IN UN TERRENO DI ESPRESSIONE. SCOPRIREMO NUOVI MODI DI ESPRIMERSI SINGOLARMENTE SENZA PERDERE CONNESSIONE E FLUIDITÀ CON IL PARTNER, E ARRICCHIREMO IL BALLO DI **SPUNTI PER INSTAURARE UNA CONVERSAZIONE “BALLATA”** CON IL/LA PARTNER (VEDI CATEGORIA LINDY DIALOGUE).

- PER CHI VUOLE ARRICCHIRE IL PROPRIO BALLO CON **NUOVI DETTAGLI E SFUMATURE**
- PER CHI DESIDERA **RENDERE LE BASI PIÙ MUSICALI**, DINAMICHE E PERSONALI
- PER CHI HA VOGLIA DI AMPLIARE IL **BAGAGLIO RITMICO** PER DARE VITA A NUOVI DIALOGHI



FOOTWORK VARIATIONS

LIVELLO 1

LIVELLO 2

LIVELLO 3

LIVELLO 4

LIVELLO 5

LINDY MAGIC

**LA MAGIA DEL LINDY HOP RACCHIUSA IN DUE MONDI DIVERSI MA COMPLEMENTARI:** LA **CONNESSIONE**, CUORE PULSANTE DEL BALLO, E I **MOVIMENTI SCENICI**, CHE LO RENDONO SPETTACOLARE E INDIMENTICABILE. IN QUESTA CATEGORIA ESPLOREREMO I SEGRETI PER CREARE UN DIALOGO FLUIDO E PROFONDO CON IL/LA PARTNER, MA ANCHE I DIPS E I TRICKS CHE AGGIUNGONO ELEGANZA, SORPRESA E UN PIZZICO DI **“WOW”** AL TUO BALLO. DUE ASPETTI DIVERSI, MA ENTRAMBI MAGICI, CHE FANNO DEL LINDY HOP UNA DISCIPLINA UNICA.

- PER CHI VUOLE SCOPRIRE LA **MAGIA DELLA CONNESSIONE** AUTENTICA, NATURALE E PROFONDA
- PER CHI DESIDERA AGGIUNGERE **MOMENTI SPETTACOLARI** AL PROPRIO LINDY HOP
- PER CHI CERCA UN'ESPERIENZA DI BALLO CHE UNISCA **ARMONIA, FIDUCIA E SHOW**



LINDY MAGIC

CONNECTION SECRETS

DIPS & TRICKS



FOLLOWER STYLE

QUESTO TEMA È DEDICATO A CHI VUOLE APPROFONDIRE **L'ARTE DEL RUOLO DEL FOLLOWER** NEL LINDY HOP. ESSERE FOLLOWER NON SIGNIFICA SOLO "SEGUIRE", MA **INTERPRETARE, ARRICCHIRE E DIALOGARE** CON IL/LA PARTNER E CON LA MUSICA. ATTRAVERSO TECNICA, STILE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, SI LAVORERÀ SU POSTURA, LINEE, ABBELLIMENTI E LIBERTÀ ESPRESSIVA, PER RENDERE OGNI BALLO UNICO E PERSONALE.

- PER CHI VUOLE RENDERE IL PROPRIO BALLO PIÙ ELEGANTE, SICURO E CONSAPEVOLE
- PER CHI DESIDERA ESPRIMERE MEGLIO LA PROPRIA **PERSONALITÀ** NEL LINDY HOP
- PER CHI VUOLE SVILUPPARE MAGGIORE **LIBERTÀ CREATIVA E MUSICALE** NEL RUOLO

! CONSIGLIAMO DI ACCEDERE SOLO SE HAI GIÀ UNA BUONA CONOSCENZA DEL MOVIMENTO DI SWING OUT



HISTORY

**SCOPRIRE LA STORIA BALLANDOLA.** QUESTA CATEGORIA DI MODULI È UN VERO E PROPRIO **VIAGGIO NEL TEMPO**, ATTRAVERSO I BALLI, LE ROUTINE E LE FIGURE CHE HANNO FATTO LA STORIA DEL LINDY HOP E DELLE DANZE SWING. DAI PRIMI STILI CHE HANNO ISPIRATO LA NASCITA DEL LINDY HOP, FINO ALLE **ROUTINE STORICHE** E AI MOVIMENTI ICONICI DEI GRANDI MAESTRI COME **FRANKIE MANNING**, OGNI MODULO DIVENTA UN'OCCASIONE PER UNIRE **CULTURA E PRATICA**, APPROFONDENDO LA TRADIZIONE DIRETTAMENTE ATTRAVERSO IL CORPO.

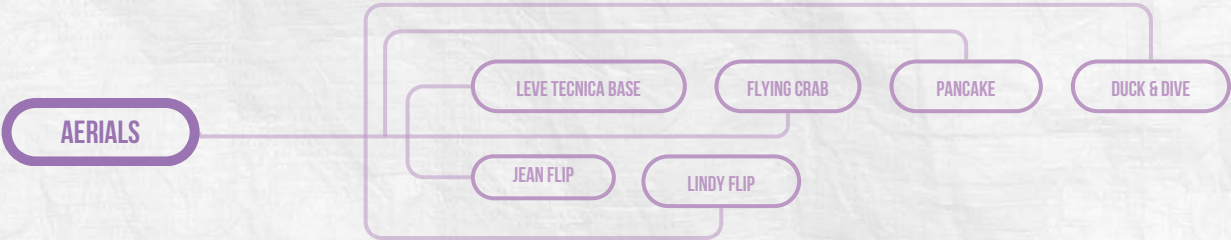
- PER CHI AMA IL LINDY HOP E VUOLE CONOSCERNE A FONDO LE RADICI E I PROTAGONISTI
- PER CHI VUOLE ARRICCHIRE IL PROPRIO REPERTORIO CON **ROUTINE E MOVIMENTI STORICI**
- PER CHI DESIDERA BALLARE CON PIÙ CONSAPEVOLEZZA, COLLEGANDO **PASSATO E PRESENTE**.



AERIALS

**ALZA IL LIVELLO DEL TUO LINDY HOP! PORTALO IN ARIA!** QUESTA CATEGORIA È DEDICATA AI **MOVIMENTI ACROBATICI E AI SOLLEVAMENTI**, NOTI COME AERIALS, CHE AGGIUNGONO SPETTACOLARITÀ, ENERGIA E ADRENALINA AL BALLO. LAVOREREMO SU TECNICA, SICUREZZA E FIDUCIA RECIPROCA, PER ESEGUIRE LE ACROBAZIE PIÙ CONOSCIUTE TRA I LINDY HOPPERS, QUELLE PIÙ SEMPLICI E QUELLE PIÙ ELABORATE. I MOVIMENTI CHE IMPARERAI NON SONO RIVOLTI ALLA SOCIAL DANCE MA POTRAI FARNE USO IN JAM, SHOW E/O ALCUNI GENERI DI COMPETIZIONI. L'ISCRIZIONE SARÀ IN COPPIA E NON EFFETTUEREMO CAMBIO PARTNER.

- PER CHI HA GIÀ SOLIDE BASI DI LINDY HOP E VUOLE PROVARE NUOVE SFIDE
- PER CHI DESIDERA IMPARARE I MOVIMENTI ACROBATICI IN SICUREZZA, CON PROGRESSIONI GRADUALI
- PER CHI VUOLE AGGIUNGERE AL PROPRIO REPERTORIO ELEMENTI SPETTACOLARI E COINVOLGENTI



SWITCH ROLES

HAI SEMPRE BALLATO COME LEADER E VUOI PROVARE IL RUOLO DI FOLLOWER? O VICEVERSA? QUESTA È L'OCCASIONE PER FARE UN PERCORSO COMPLETO IN QUEST'OTTICA! QUESTI MODULI TI APRIRANNO UN NUOVO MONDO NEL LINDY HOP: QUELLO DEL RUOLO OPPOSTO, PER DIVENTARE UN BALLERINO/A PIÙ COMPLETO, CREATIVO E CONSAPEVOLE.

TI ACCORGERAI DI SVILUPPARE MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA ANCHE NEL TUO RUOLO INIZIALE, CAPIRAI MEGLIO LE DINAMICHE DEL BALLO, AUMENTERAI LA TUA CONSAPEVOLEZZA E DIVENTERAI PIÙ FLESSIBILE E CREATIVO SULLA PISTA.

- PER CHI CONOSCE GIÀ LE BASI DEL LINDY HOP IN UN RUOLO.
- PER CHI VUOLE ESPLORARE NUOVE PROSPETTIVE E ARRICCHIRE IL PROPRIO BALLO.
- PER CHI CREDE CHE LA MAGIA DEL LINDY HOP NASCA ANCHE DALLA CAPACITÀ DI CAPIRE ENTRAMBI I RUOLI.
- PER CHI NON VUOLE PASSARE LA SERATA A BORDO PISTA AD ASPETTARE LEADER/FOLLOWER



SWITCH ROLES

BASI

SWINGOUT E VARIAZIONI

LINDY CHARLESTON



JAZZ STEPS

LA BASE DI TUTTO IL SOLO JAZZ! IN QUESTA CATEGORIA LAVOREREMO SUL **VOCABOLARIO DEI PASSI FONDAMENTALI**, QUELLI CHE OGNI BALLERINO DI JAZZ E SWING DEVE CONOSCERE PER SENTIRSI A CASA IN PISTA. L'OBIETTIVO È COSTRUIRE GLI STRUMENTI CONCRETI CHE DIVENTERANNO **LA BASE PER OGNI ROUTINE E/O IMPROVVISAZIONE**. LA CATEGORIA "JAZZ STEPS" È UN VERO E PROPRIO "ALFABETO DEL SOLO JAZZ", INDISPENSABILE PER **BALLARE CON SICUREZZA, LIBERTÀ E CREATIVITÀ**.

- PER CHI NON HA MAI FATTO SOLO JAZZ ED È INTERESSATO SOLTANTO AI PASSI BASE SENZA FREQUENTARE L'INTERO PERCORSO INTRODUTTIVO DI DUE ANNI
- PER CHI BALLA GIÀ IN COPPIA (LINDY HOP, CHARLESTON, BOOGIE WOOGIE, BALBOA, ECC.) E DESIDERA ARRICCHIRE IL PROPRIO BALLO CON PASSI DI JAZZ DA INSERIRE NELLE IMPROVVISAZIONI O NEI BREAK MUSICALI.
- PER CHI VUOLE MIGLIORARE RITMO, COORDINAZIONE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, PER SENTIRSI PIÙ SICURO SIA IN SOLO CHE IN COPPIA.



CHARLESTON MOOD

UN VERO E PROPRIO VIAGGIO DENTRO LO STILE CHE HA FATTO LA STORIA DELLA JAZZ DANCE. ENERGIA, RITMO E UN PIZZICO DI FOLLIA: QUESTA CATEGORIA È DEDICATA AL CHARLESTON, IN TUTTE LE SUE SFUMATURE, DAI **RUGGENTI ANNI '20 AGLI ANNI '30**. DUE MODULI IN CUI ESPLOREMO L'ESPLOSIVITÀ E LA TEATRALITÀ ATTRAVERSO LO STILE DEL **CHARLESTON ANNI 20** E UNO IN CUI CI ADDENTREMO NELLA PARTE PIÙ SINCOPATA E "CALCIATA" DEL **CHARLESTON ANNI 30**, UTILE E INTEGRABILE ANCHE NEL LINDY HOP.

- PER CHI HA GIÀ SPERIMENTATO I JAZZ STEPS BASE E VUOLE SCOPRIRE O APPROFONDIRE L'AREA DEL VOCABOLARIO JAZZ INERENTE LO STILE CHARLESTON
- PER CHI BALLA IN COPPIA E DESIDERA ARRICCHIRE IL PROPRIO REPERTORIO CON VARIAZIONI SOLISTE DA INSERIRE ANCHE NEL BALLO DI COPPIA
- PER CHI AMA LE DANZE VIVACI E VUOLE ALLENARE ENERGIA E RESISTENZA



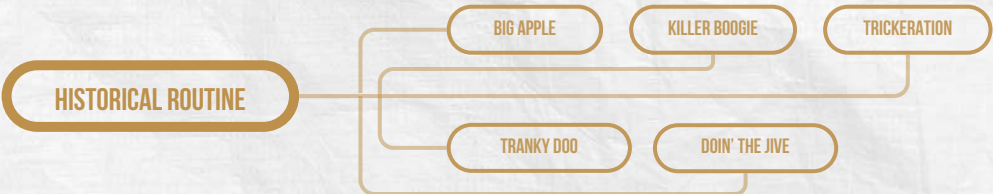
HISTORICAL ROUTINE

QUESTA CATEGORIA RACCOGLIE **LE ROUTINE STORICHE PIÙ CONOSCIUTE E PRATICATE DAI BALLERINI DI LINDY HOP E NON SOLO**. SONO I PEZZI FONDAMENTALI DEL REPERTORIO SWING, QUELLI CHE OGNI BALLERINO INCONTRERÀ NELLE SOCIAL DANCE INTERNAZIONALI, NELLE JAM SESSION E NEI FESTIVAL DI SWING.

- PER CHI VUOLE CONOSCERE I PEZZI ICONICI CHE COSTITUISCONO IL CUORE DEL REPERTORIO SOCIAL
- PER CHI DESIDERA BALLARE LE ROUTINE PIÙ RICHIESTE IN PISTA, CON SICUREZZA E STILE



**!** PER POTER ACCEDERE DOVRAI GIÀ CONOSCERE IL VOCABOLARIO DEI JAZZ STEPS, AVER GIÀ SVILUPPATO UN BUON RITMO E UNA BUONA COORDINAZIONE, ESSERE PRONTO A SVILUPPARE MEMORIA E CONCENTRAZIONE. L'OBIETTIVO DELLE LEZIONI SARÀ IMPARARE LE SEQUENZE E NON I SINGOLI STEP CHE LE COMPONGONO





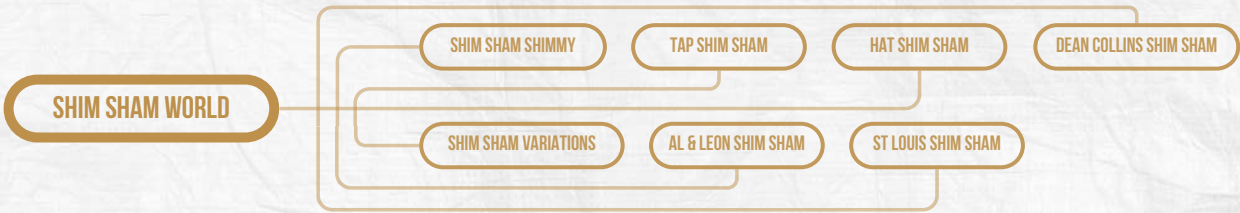
SHIIM SHAM WORLD

IN QUESTA CATEGORIA ESPLORIAMO TUTTE LE PRINCIPALI VARIANTI DELLA FAMOSA E STORICA ROUTINE “SHIM SHAM”, DALLE VERSIONI CLASSICHE A QUELLE PIÙ MODERNE E CREATIVE.

- PER CHI VUOLE CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL REPERTORIO COMPLETO DELLO SHIM SHAM, DALLE ORIGINI FINO ALLE VARIANTI CONTEMPORANEE.
- PER CHI DESIDERA ARRICCHIRE IL PROPRIO BAGAGLIO DI PASSI CON SEQUENZE ICONICHE RICONOSCIUTE A LIVELLO INTERNAZIONALE.
- PER CHI AMA LA MUSICA SWING E VUOLE SVILUPPARE PRECISIONE, STILE E MUSICALITÀ ATTRAVERSO UNA ROUTINE CONSOLIDATA
- PER CHI È INTERESSATO A CONFRONTARE I DIVERSI STILI, OSSERVANDO COME RITMO, POSTURA E DINAMICA CAMBIANO NELLE VARIE INTERPRETAZIONI.



! PER POTER ACCEDERE È CONSIGLIATO CONOSCERE IL VOCABOLARIO DEI JAZZ STEPS, AVER GIÀ SVILUPPATO UN BUON RITMO E UNA BUONA COORDINAZIONE, ESSERE PRONTO A SVILUPPARE MEMORIA COREOGRAFICA E CONCENTRAZIONE.



HOLLYWOOD JAZZ

QUESTA CATEGORIA RACCOLGE LE ROUTINE PIÙ RARE, PARTICOLARI O CINEMATOGRAFICHE, SPESSO MENO CONOSCIUTE IN SOCIAL DANCE MA ICONICHE DAL PUNTO DI VISTA STILISTICO E STORICO. QUI SI STUDIANO SEQUENZE CHE HANNO UNO STILE RICONOSCIBILE, MA CHE NON SONO NECESSARIAMENTE PRATICATE IN PISTA. IMPARARE QUESTO STILE ARRICCHIRÀ IL TUO MOVIMENTO DI ELEGANZA, GIOIA E PERSONALITÀ E SOPRATTUTTO TI DIVERTIRAI A SENTIRTI LA STAR DEL CINEMA PER TUTTA L'ORA!

- PER CHI VUOLE SCOPRIRE COREOGRAFIE UNICHE E PARTICOLARI, CON UN APPROCCIO STORICO-STILISTICO.
- PER CHI VUOLE ARRICCHIRE IL PROPRIO REPERTORIO CON SEQUENZE FUORI DAL COMUNE, MAGARI PER STUPIRE IN PICCOLE PERFORMANCE!



! PER POTER ACCEDERE DOVRAI GIÀ CONOSCERE IL VOCABOLARIO DEI JAZZ STEPS, AVER GIÀ SVILUPPATO UN BUON RITMO E UNA BUONA COORDINAZIONE, ESSERE PRONTO A SVILUPPARE MEMORIA E CONCENTRAZIONE.



BROADWAY JAZZ

ENERGIA, PRECISIONE E TEATRALITÀ: QUESTA CATEGORIA È DEDICATA ALLE ROUTINE DA PALCOSCENICO, COREOGRAFIE SPETTACOLARI NATE PER CATTURARE LO SGUARDO E TRASMETTERE EMOZIONE. LAVOREREMO IN MODO GIOCO SO E DIVERTENTE, SU ALCUNE DELLE PIÙ ICONICHE SCENE DEI GRANDI MUSICAL.

- PER CHI AMA LA DANZA SCENICA, LA TEATRALITÀ E LA PERFORMANCE.
- PER CHI DESIDERA LAVORARE SU MOVIMENTO, POSTURA E PRESENZA, COME IN UNO SHOW DAL VIVO.



! PER POTER ACCEDERE DOVRAI GIÀ CONOSCERE IL VOCABOLARIO DEI JAZZ STEPS, AVER GIÀ SVILUPPATO UN BUON RITMO E UNA BUONA COORDINAZIONE, ESSERE PRONTO A SVILUPPARE MEMORIA E CONCENTRAZIONE.  
\*PER CHORUS LINE CI SI RIFERISCE AL CELEBRE MUSICAL





IMPRO

LIBERTÀ, GIOCO E DIALOGO: QUESTA CATEGORIA È DEDICATA A CHI VUOLE **USARE IL JAZZ PER IMPROVVISARE**, CREANDO **CONVERSAZIONI MUSICALI** CON LA MUSICA E CON GLI ALTRI BALLERINI. QUI OGNI PASSO DIVENTA STRUMENTO DI ESPRESSIONE PERSONALE E OGNI MOVIMENTO UN MODO PER COMUNICARE ENERGIA E STILE. UN PERCORSO DIVERTENTE MA ANCHE INTROSPETTIVO, PER METTERTI ALLA PROVA GIOCANDO!

- PER CHI VUOLE SVILUPPARE CREATIVITÀ E SPONTANEITÀ NEL BALLO.
- PER CHI SOGNA DI ENTRARE NELLE JAM, CON SICUREZZA E PERSONALITÀ.

**PER POTER ACCEDERE DOVRAI GIÀ CONOSCERE IL VOCABOLARIO DEI JAZZ STEPS, AVER GIÀ SVILUPPATO UN BUON RITMO E UNA BUONA COORDINAZIONE, ESSERE PRONTO A GIOCARE E A LASCIARTI ANDARE SENZA PAURA DEL GIUDIZIO DI TE STESSO E DEGLI ALTRI.**



BODY AWARENESS

PER BALLARE CON STILE E PERSONALITÀ, PRIMA DI TUTTO BISOGNA **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO**. QUESTA CATEGORIA È DEDICATA A CHI VUOLE **MIGLIORARE CONSAPEVOLEZZA, COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO**, PER TRASFORMARE I PASSI DI JAZZ IN MOVIMENTI PIÙ ELEGANTI, PRECISI E PERSONALI, AGGIUNGERE ARMONIA E FLUIDITÀ AL PROPRIO BALLO, SENTIRE CAPIRE E CONTROLLARE TUTTO IL CORPO, ACQUISIRE SICUREZZA E AMPLIARE LA CREATIVITÀ.

- PER CHI VUOLE AFFINARE LA TECNICA E RENDERE OGNI PASSO PIÙ PULITO, NATURALE E RICCO DI CARATTERE
- PER CHI DESIDERA PERSONALIZZARE I PROPRI MOVIMENTI, PARTENDO DA UNA SOLIDA CONOSCENZA CORPOREA
- PER CHI AMA SPERIMENTARE ISOLAZIONI, CONTROLLO E FLUIDITÀ, ELEMENTI ESSENZIALI PER IL SOLO JAZZ E IL BALLO IN GENERALE.



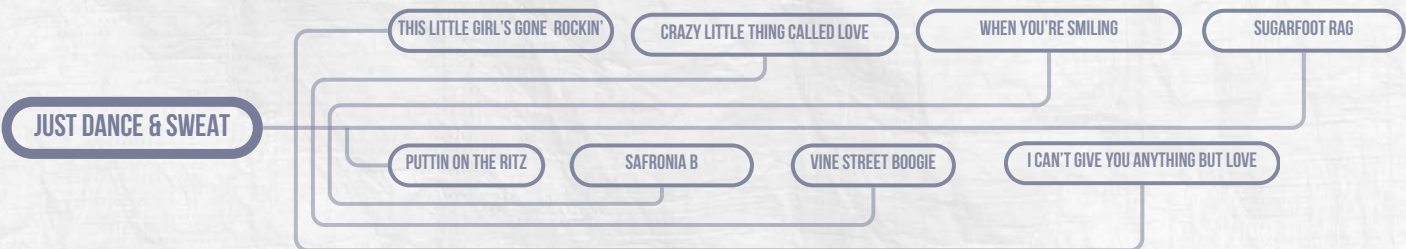
**PER POTER ACCEDERE DOVRAI GIÀ CONOSCERE IL VOCABOLARIO DEI JAZZ STEPS, AVER GIÀ SVILUPPATO UN BUON RITMO E UNA BUONA COORDINAZIONE, ESSERE PRONTO AD APPROFONDIRE E RIMETTERE IN GIOCO LE TUE BASI PER POTER ALZARE L'ASTICELLA DEL LIVELLO DEL TUO JAZZ E DEL TUO BALLO IN GENERALE.**



JUST DANCE&SWEAT

**MUOVITI, IMPARA E DIVERTITI:** QUESTA CATEGORIA PORTA IL JAZZ IN UNA DIMENSIONE TOTALMENTE PRATICA E COINVOLGENTE. QUI **NON SI SPIEGANO I PASSI**: L'INSEGNANTE ESEGUE LA ROUTINE E I PARTECIPANTI LA SEGUONO, COME IN UNA LEZIONE DI **AEROBICA**, CONCENTRANDOSI SUL MOVIMENTO, SUL RITMO E SUL **PIACERE DI BALLARE**. ATTRAVERSO LA RIPETIZIONE E IL MOVIMENTO **TI ACCORGERAI DI IMPARARE (E SUDARE) TANTISSIMO** IN MODO NATURALE E SPONTANEO, E... **MIGLIORANDO LA TUA FORMA FISICA!** OGNI MODULO VEDRÀ COME OBIETTIVO LA COSTRUZIONE DI UNA ROUTINE OGNUNA SU UNO DEI BRANI ELENCATI.

- PER CHI AMA MUOVERSI, SUDARE E DIVERTIRSI MENTRE BALLA, SVILUPPANDO RESISTENZA FISICA E AGILITÀ
- PER CHI VUOLE APPRENDERE I JAZZ STEPS **ATTRAVERSO LA PRATICA**, SENZA TROPPIA TEORIA
- PER CHI DESIDERA UNA **LEZIONE DINAMICA E COINVOLGENTE**, IN CUI IMPARARE COMBINAZIONI DI PASSI MENTRE CI SI MUOVE A RITMO DI MUSICA, CREANDO MEMORIA MUSCOLARE DEI PASSI JAZZ E **IMPARANDO IN MANIERA INTUITIVA**
- PER CHI VUOLE CONCLUDERE UN'ORA ZUPPO DI SUDORE, E INFILARSI DIRETTO NELLE **MAGICHE DOCCE DEL RENNY**



# Descrizione dei temi

# BOOGIE WOOGIE

## FOOTWORK

IL **BOOGIE** NON È SOLO ENERGIA E VELOCITÀ: È ANCHE **GIOCO DI PIEDI**, CREATIVITÀ E PRECISIONE RITMICA. LA CATEGORIA FOOTWORK È DEDICATA PROPRIO A QUESTO: ESPORARE E PADRONEGGIARE LE **VARIAZIONI DI PASSI** CHE ARRICCHISCONO IL BALLO, RENDENDOLO PERSONALE, DIVERTENTE E SEMPRE DIVERSO.

- A CHI CONOSCE LE BASI DEL BOOGIE E VUOLE PORTARE IL PROPRIO BALLO A UN LIVELLO SUPERIORE
- A CHI DESIDERA SVILUPPARE MUSICALITÀ E VARIETÀ NEI PROPRI PASSI
- A CHI AMA I DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA E VUOLE RENDERE IL PROPRIO STILE UNICO.



FOOTWORK

ADD STYLE TO YOUR BASICS

RHYTHM VARIATIONS

## ROUTINE

**VUOI TENERE ATTIVO IL TUO BOOGIE** E LA TUA ISPIRAZIONE ATTRAVERSO SIMPATICHE E COINVOLGENTI ROUTINE RICCHE DI FIGURE CHE POTRAI RIUTILIZZARE IN SOCIAL, NELLE PERFORMANCE O NELLE COMPETIZIONI?

AD OGNI MODULO CI CONCENTREREMO SULLA COSTRUZIONE DI UNA ROUTINE SU UN BRANO DIVERSO, **SUDEREMO MA NON CI STANCHEREMO!**

- A CHI CONOSCE LE BASI DEL BOOGIE E VUOLE CONTINUARE AD ALLENARE IL PROPRIO BALLO
- A CHI DESIDERA SVILUPPARE, ATTRAVERSO LA PRATICA, MUSICALITÀ E CREATIVITÀ
- A CHI AMA LE COREOGRAFIE, LAVORARE IN GRUPPO E NON SI STANCA MAI DELLA MUSICA STILE 50S



ROUTINE

SHIMMY AND STOMP

SHAKE RATTLE AND ROLL

THAT'S WHY

# Descrizione dei temi

# MUSICALITY

## MUSICALITÀ

UNA SERIE DI MODULI RIVOLTI AI BALLERINI DI OGNI DISCIPLINA, NESSUNA DIFFERENZA TRA LINDY HOP, BOOGIE WOOGIE O JAZZ. MIGLIORARE LA MUSICALITÀ, CAPIRLA E INTERPRETARLA È UN PERCORSO ADATTO E IMPORTANTE PER I BALLERINI DI OGNI DISCIPLINA. ESPLORANDO IL LATO MUSICALE TI RITROVERAI A BALLARE NON SOPRA LA MUSICA MA **DENTRO LA MUSICA**, OGNI TUO BALLO SARÀ DIVERSO DALL'ALTRO E NON SMETTERÀ MAI DI DIVERTIRTI. IMPARERAI A RICONOSCERE ACCENTI E FRASI MUSICALI, A INSERIRE PAUSE, STOP E VARIAZIONI, AD IMPROVVISARE GIOCANDO CON IL RITMO. NON BALLERAI PIÙ METTENDO IN SEQUENZA UNA SERIE DI FIGURE, MA INIZIERAI A TROVARE GUSTO NEL **LASCIARTI TRASPORTARE DALLA MUSICA** NELLA SCELTA DEI MOVIMENTI PER INTERPRETARLA AL MEGLIO.



LET'S CLAP ON 8!

LET'S GROOVE!

JAZZ HISTORY

JAZZ STRUCTURES

READ THE MUSIC

LINDY O BOOGIE?





**TUBALLOSWING**

**Moduli attivi  
nel 2° Trimestre**

DESCRIZIONI DETTAGLATE

## HISTORY - FRANKIE MOVES

3 LEZIONI | MER 7-14-21 GENNAIO ORE 20.00

**UN TUFFO NELLA STORIA DEL LINDY HOP** ATTRAVERSO I PASSI E LA CREATIVITÀ DI UNO DEI SUOI PROTAGONISTI PIÙ ICONICI: **FRANKIE MANNING!**

IN QUESTO MODULO RIPERCORREREMO I MOVIMENTI E LE FIGURE CHE HANNO RESO CELEBRE IL SUO STILE ESPLORANDONE NON SOLO LA TECNICA MA ANCHE IL LORO SPIRITO: LA GIOIA DI BALLARE, L'IMPROVVISAZIONE E IL SORRISO CHE SONO DIVENTATE L'ANIMA DEL LINDY HOP.



## SWITCH ROLES - SWINGOUT E VARIAZIONI

3 LEZIONI | MER 7-14-21 GENNAIO ORE 21.00

**È ARRIVATO IL MOMENTO DI METTERSI DAVVERO NEI PANNI DELL'ALTRO!**

DOPO AVER ESPORATO LE BASI DEL CAMBIO DI RUOLO NEL PRIMO TRIMESTRE, IN QUESTO NUOVO MODULO CI IMMERGEREMO NEL CUORE DEL LINDY HOP: LO SWINGOUT, VISTO E VISSUTO DAL PUNTO DI VISTA DEL RUOLO OPPOSTO A QUELLO ABITUALE.

LEADER E FOLLOWER SI SCAMBIERANNO I PASSI, LE SENSAZIONI E LA PROSPETTIVA DEL MOVIMENTO PIÙ ICONICO DEL NOSTRO BALLO, SPERIMENTANDO LE PRINCIPALI VARIAZIONI DI REPERTORIO E SCOPRENDO NUOVE SFUMATURE DI CONNESSIONE, RITMO ED ENERGIA.



## LINDY FAST - SURVIVE

3 LEZIONI | MER 28 GENNAIO, 4-11 FEBBRAIO ORE 20.00

QUANDO IL DJ ALZA I GIRI E LA MUSICA CORRE, ARRIVA IL MOMENTO DELLA VERITÀ: **RESTARE IN PISTA O SCAPPARE AL BAR?** CON IL MODULO SURVIVE IMPAREREMO COME AFFRONTARE E SUPERARE I RITMI PIÙ VELOCI DEL LINDY HOP. SCOPRIREMO COME ADATTARE LE BASI CHE GIÀ CONOSCI PER RENDERLE PIÙ BALLABILI ANCHE NEI BPM PIÙ ALTI, GESTENDO FIATO, RITMO E CONNESSIONE SENZA PERDERE LO SWING.

QUESTA È LA PRIMA FASE DEL NOSTRO **VIAGGIO NEL FAST LINDY**: PRIMA SI SOPRAVVIVE, POI SI IMPARA A GODERSELA (FASE ENJOY), FINO AD ARRIVARE A DOMINARE DAVVERO LA PISTA (KILL THE FAST). TRE LEZIONI PER CAPIRE CHE **LA VELOCITÀ NON VA TEMUTA... VA BALLATA!**





## FOLLOWERS STYLE - SWIVELS!

3 LEZIONI | MER 28 GENNAIO, 4-11 FEBBRAIO ORE 21.00

GLI SWIVELS SONO UNO DEI MOVIMENTI PIÙ ICONICI E AFFASCINANTI NEL LINDY HOP: **LA FIRMA DI OGNI FOLLOWER**, IL DETTAGLIO CHE TRASFORMA UN PASSO IN ESPRESSIONE. IN QUESTO MODULO SCOPRIREMO LE ORIGINI DI QUESTO **MOVIMENTO LEGGENDARIO** E LO STUDIEREMO NELLA SUA FORMA PIÙ BASILARE, IMPARANDO A COSTRUIRLO CON CONSAPEVOLEZZA E CONTROLLO, FIN DALLE FONDAMENTA. TRE LEZIONI PERFETTE PER CHI NON L'HA MAI PROVATO E VUOLE PROVARE A CIMENTARSI PER RENDERE IL PROPRIO BALLO PIÙ ELEGANTE.



- PER CHI HA FREQUENTATO ALMENO DUE ANNI DI CORSO DI LINDY HOP
- PER CHI VUOLE PREPARARSI AD AFFRONTARE IL FOLLOWER WEEKEND DI MARZO CON CONSAPEVOLEZZA E SOLIDE BASI
- PER CHI VUOLE PERSONALIZZARE IL PROPRIO STILE DI FOLLOWER

## AERIALS - LEVE TECNICA BASE

1 LEZIONE | MER 18 FEBBRAIO ORE 21.00

PRIMA DI VOLARE, BISOGNA IMPARARE A SOLLEVARSI CON SICUREZZA! IN QUESTA LEZIONE DEDICATA ALLA **TECNICA BASE DELLE LEVE**, ESPLOREMO I PRINCIPI FONDAMENTALI CHE STANNO DIETRO A OGNI FIGURA ACROBATICA DEL LINDY HOP. SCOPRIREMO COME COSTRUIRE **FORZA, EQUILIBRIO E FIDUCIA** NEL/LA PARTNER, APPRENDENDO LA MECCANICA CORRETTA DEI SOLLEVAMENTI CHE RENDERÀ OGNI FUTURA ACROBAZIA PIÙ SICURA, FLUIDA ED ELEGANTE. **UN PICCOLO PASSO TECNICO... PER GRANDI SALTI SUL DANCEFLOOR!**



**IMPORTANTE:** ISCRIZIONE A COPPIA E NON SI CAMBIERÀ PARTNER DURANTE LA LEZIONE

- PER CHI HA GIÀ SPERIMENTATO QUALCHE FIGURA AEREA E VUOLE CONSOLIDARE LA TECNICA
- PER CHI SI AVVICINA PER LA PRIMA VOLTA AL MAGICO MONDO DEGLI AERIALS

## AERIALS - FLYING CRAB

1 LEZIONE | MER 25 FEBBRAIO ORE 21.00

DOPO AVER COSTRUITO LE BASI TECNICHE, **È IL MOMENTO DI SPICCARRE DAVVERO IL VOLO!** IN QUESTA LEZIONE IMPAREREMO IL **FLYING CRAB** (GRANCHIO VOLANTE), UNA FIGURA ACROBATICA SEMPLICE E DIVERTENTE, PERFETTA PER ROMPERE IL GHIACCIO CON IL MONDO DEGLI AERIALS. **UN'ESPERIENZA ADATTA A TUTTI**, IDEALE PER CHI VUOLE PROVARE LA PROPRIA PRIMA ACROBAZIA LINDY HOP E ASSAPORARE LA MAGIA DI... VOLARE INSIEME!

**IMPORTANTE:** ISCRIZIONE A COPPIA E NON SI CAMBIERÀ PARTNER DURANTE LA LEZIONE





## FOOTWORK VARIATIONS - LEVEL 1

4 LEZIONI | MER 4-11-18-25 MARZO ORE 21.00

**A VOLTE BASTA CAMBIARE UN PASSO PER CAMBIARE TUTTO IL BALLO!**

INIZIAMO PER LA PRIMA VOLTA A MODIFICARE IL RITMO BASE DEL ROCK STEP E DEL TRIPLO STEP, ANDANDOLO A SOSTITUIRE CON VARIAZIONI DI RITMO, DI FORMA O DI RITMO E FORMA CREANDO DIALOGO, MUSICALITÀ E STILE PERSONALE ALL'INTERNO DELLA COPPIA.



## LINDY DIALOGUE - SURPRISE YOUR PARTNER!

4 LEZIONI | MER 4-11-18-25 MARZO ORE 20.00

LA CONNESSIONE È AL CENTRO DEL LINDY HOP... MA **OGNI TANTO UN PO' DI SORPRESA NON GUASTA!** ESPLOREMO COME ROMPERE LE ABITUDINI E GIOCARE CON LE ASPETTATIVE DEL NOSTRO PARTNER, SIA NEL RUOLO DI LEADER CHE IN QUELLO DI FOLLOWER. ATTRAVERSO REINDIRIZZAMENTI, VARIAZIONI IMPROVVISE E REINTERPRETAZIONI DELLE FIGURE BASE, IMPAREMO A STIMOLARE LA RISPOSTA DELL'ALTRO, CREANDO **MOMENTI DI DIALOGO AUTENTICO** E PIENO DI SWING.

QUATTRO LEZIONI PER SVILUPPARE **ASCOLTO, CREATIVITÀ E SPIRITO DI GIOCO** — PERCHÉ NEL LINDY HOP SORPRENDERE (E LASCIARSI SORPRENDERE) È UNO DEI MODI PIÙ BELLI PER DIVERTIRSI INSIEME!



## LINDY CHARLESTON - TANDEM WORLD

4 LEZIONI | MER 4-11-18-25 MARZO ORE 21.00

PREPARATI A ENTRARE NEL MONDO DEL TANDEM!

IN QUESTO MODULO ESPLOREMO **TUTTE LE POSSIBILITÀ E LE VARIAZIONI CHE NASCONO DALLA POSIZIONE TANDEM**, UNO DEI MOMENTI PIÙ DIVERTENTI E DINAMICI DELLO STILE LINDY CHARLESTON. COMBINAZIONI CLASSICHE E TRANSIZIONI SORPRENDENTI, PER AMPLIARE IL TUO VOCABOLARIO E RENDERE IL TUO **CHARLESTON PIÙ VARIO, FLUIDO E FRIZZANTE**.





## JAZZ STEPS - VOCABULARY 2

3 LEZIONI | MER 7-14-21 GENNAIO ORE 21.00

CONTINUIAMO IL NOSTRO VIAGGIO NEL LINGUAGGIO DEL SOLO JAZZ!

AMPLIEREMO IL VOCABOLARIO DEI PASSI FONDAMENTALI, AGGIUNGENDO NUOVI MOVIMENTI CLASSICI CHE ARRICCHIRANNO IL TUO REPERTORIO E LA TUA CONSAPEVOLEZZA NEL JAZZ

UN MODULO PERFETTO PER CHI HA GIÀ FREQUENTATO VOCABULARY 1, MA ANCHE PER CHI DESIDERA INIZIARE DA QUI A COSTRUIRE IL PROPRIO LESSICO JAZZ PASSO DOPO PASSO.

**OGNI PASSO NUOVO È UNA PAROLA IN PIÙ NEL LINGUAGGIO DELLA DANZA!**



## JUST DANCE & SWEAT - SUGARFOOT RAG

5 LEZIONI | GIO 8-15-22-29 GENNAIO, 5 FEBBRAIO  
ORE 21.30

**PREPARA L'ASCIUGAMANO... PERCHÉ QUESTA VOLTA SI SUDA DAVVERO!**

È LA VOLTA DI MUOVERCI AL RITMO TRAVOLGENTE DI SUGARFOOT RAG, L'INIMITABILE BRANO DI ELLA FITZGERALD, PER UNA ROUTINE PIENA DI ENERGIA, GRINTA E SORRISO. NIENTE PAUSE, NIENTE SPIEGAZIONI TEORICHE: L'INSEGNANTE PREME PLAY... E SI BALLA! UN'ORA DI **MOVIMENTO CONTINUO**, IN CUI SI IMPARA ATTRAVERSO L'**IMITAZIONE**, L'ASCOLTO E IL PIACERE DI LASCIARSI ANDARE. UNA VERA E PROPRIA SESSIONE DI **AEROBICA JAZZ**, PENSATA PER ALLENARE RESISTENZA, MUSICALITÀ E PER ARRICCHIRE IL VOCABOLARIO JAZZ SENZA NEANCHE ACCORGERSENE.

ORE DI PURO SUDORE E DIVERTIMENTO CON UNA ROUTINE ESPLOSIVA, DIVERSA DA TUTTE QUELLE VISTE FINORA. **DA NON PERDERE!**



## HOLLYWOOD JAZZ - STORMY WEATHER

4 LEZIONI | MAR 13-20-27 GENNAIO, 3 FEBBRAIO ORE 20.30

CON STORMY WEATHER ENTRIAMO DI NUOVO NEL MONDO AFFASCINANTE DELL'HOLLYWOOD JAZZ, DOVE LA DANZA INCONTRA IL GRANDE SCHERMO.

ISPIRATA AL CELEBRE **FILM MUSICALE** STORMY WEATHER DEL 1943, QUESTA COREOGRAFIA CI PORTERÀ A RIVIVERE L'ELEGANZA, LA CLASSE E LA MAGIA DEL JAZZ CINEMATOGRAFICO **NELL'EPOCA D'ORO DI HOLLYWOOD**. IMPAREREMO UN ESTRATTO ORIGINALE, CARATTERIZZATO DA MOVIMENTI SEMPLICI, FLUIDI E LINEARI, MA ALLO STESSO TEMPO SCENICI E RICCHI DI ESPRESSIVITÀ, PER RISCOPRIRE QUEL MODO DI DANZARE CHE UNIVA GRAZIA, RITMO E RACCONTO VISIVO. UN MODULO RAFFINATO, COINVOLGENTE E CINEMATOGRAFICO... **PER SENTIRE DI NUOVO LA MAGIA DELLE LUCI DI SCENA!**





## SHIM SHAM WORLD - SHIM SHAM SHIMMY

3 LEZIONI | MER 28 GENNAIO, 4-11 FEBBRAIO ORE 21.00

È ARRIVATO IL MOMENTO DI IMPARARE **LA ROUTINE PIÙ ICONICA DI TUTTO IL MONDO DELLO SWING!** NELLA CLASSICA VERSIONE DI FRANKIE MANNING, IL GRANDE AMBASCIATORE DEL LINDY HOP CHE L'HA RESA **UN INNO UNIVERSALE** DELLA COMUNITÀ SWING.

DURANTE LE LEZIONI NE STUDIEREMO I PASSI, IL RITMO E LA STRUTTURA MUSICALE, MA ANCHE IL CONTESTO STORICO IN CUI È NATA, PER COMPRENDERE COME QUESTA ROUTINE SIA DIVENTATA NEL TEMPO **UN SIMBOLO DI APPARTENENZA, CONDIVISIONE E PURA GIOIA** DI BALLARE.

QUATTRO LEZIONI PER ENTRARE NEL CUORE DELLA TRADIZIONE JAZZ, MIGLIORARE RITMO E MEMORIA COREOGRAFICA E SENTIRE L'ENERGIA DI UN BALLO CHE UNISCE TUTTO IL MONDO SWING PERCHÉ **SAPERE LO SHIM SHAM NON È SOLO UN TRAGUARDO... È UN RITO!**



## CHARLESTON MOOD - 20S CHARLESTON

3 LEZIONI | MAR 10-17-24 FEBBRAIO ORE 20.30

UN TUFFO NEGLI ANNI RUGGENTI DEL JAZZ!

ANDREMO ALLA SCOPERTA DI **UNO DEGLI STILI PIÙ ICONICI E TRAVOLGENTI DELLA STORIA DELLA DANZA SWING.** COSTRUIENDO UN PICCOLO REPERTORIO DI PASSI UTILI PER BALLARE CON DISINVOLTURA ANCHE SU QUESTO GENERE MUSICALE. TRE LEZIONI PER ENTRARE NEL RITMO SINCPATO, L'ENERGIA E LO SPIRITO VIVACE DI UN'EPOCA IN CUI TUTTO ERA **NUOVA LIBERTÀ, RIBELLIONE E MOVIMENTO.**

PERFETTO PER CHI VUOLE **AMPLIARE LA PROPRIA CULTURA SWING** E AGGIUNGERE CHARLESTON VIBE AL PROPRIO VOCABOLARIO JAZZ!

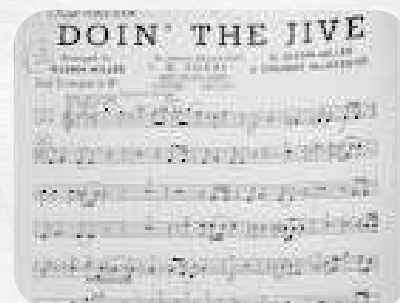


## HISTORICAL ROUTINE - DOIN' THE JIVE

3 LEZIONI | GIO 12-19-26 FEBBRAIO ORE 21.30

UNA DELLE ROUTINE PIÙ REGENTI E AMATE DEL PANORAMA SWING, **UN BRANO ORECCHIABILE E IRRESISTIBILE**, IN CUI LA MUSICA STESSA "CHIAMA I NOMI DEI PASSI" GUIDANDO I BALLERINI E RENDENDO LA ROUTINE FACILE DA IMPARARE, COINVOLGENTE E PERFETTA PER ESSERE ESEGUITA IN OGNI SOCIAL DANCE!

DURANTE IL MODULO IMPAREREMO LA COREOGRAFIA PASSO DOPO PASSO, SCOPRENDONE LE ORIGINI, LA STRUTTURA E IL SUO SPIRITO GIOCOSI. **UNA ROUTINE SEMPLICE MA SCENICA**, FATTA DI RITMO E SORRISO, CHE UNISCE BALLERINI DI OGNI LIVELLO, TRE LEZIONI PER DIVERTIRSI, SUDARE E SENTIRSI PARTE VIVA DI UNA TRADIZIONE CHE CONTINUA ANCORA OGGI.





## SHIM SHAM WORLD - SHIM SHAM VARIATIONS

2 LEZIONI | MER 18-25 FEBBRAIO ORE 21.00

**PENSI DI CONOSCERE BENE LO SHIM SHAM?** È IL MOMENTO DI RENDERLO ANCORA PIÙ GUSTOSO! ESPLOREMO UNA SERIE DI VARIAZIONI E ABBELLIMENTI ISPIRATI ALLE TANTE VERSIONI ESISTENTI DI QUESTA ICONICA ROUTINE, PER SCOPRIRE COME OGNI PASSO POSSA TRASFORMARSI E RISPLENDERE DI NUOVA ENERGIA.

IN QUESTE DUE LEZIONI LAVOREREMO STEP PER STEP, TROVANDO NUOVI MODI PER GIOCARE CON RITMO, ACCENTI E STILE, COSÌ DA RENDERE IL TUO SHIM SHAM PIÙ **ESPRESSIVO, PERSONALE E DECISAMENTE PIÙ FIGO IN PISTA**. UN MODULO IDEALE PER CHI CONOSCE GIÀ LA ROUTINE ORIGINALE E VUOLE DIVERTIRSI AD ARRICCHIRLA, SPERIMENTANDO CON **CREATIVITÀ** E PRESENZA SCENICA. **DUE LEZIONI PER FAR BRILLARE IL TUO SHIM SHAM COME NON MAI!**



## BROADWAY JAZZ - CHORUS LINE

5 LEZIONI | MAR 3-10-17-24-31 MARZO ORE 20.30

PER LA PRIMA VOLTA ESPLORIAMO IL MONDO AFFASCINANTE DEL BROADWAY JAZZ, CON UNA COREOGRAFIA ISPIRATA AL **CELEBRE MUSICAL E FILM "CHORUS LINE"** — **DA NON CONFONDERE CON LA DISCIPLINA "CHORUS LINE"!** ENTREREMO IN PIENO STILE **BOB FOSSE**, LAVORANDO SU ELEGANZA, PRECISIONE, SINCRONIA E CONTROLLO, PER SCOPRIRE QUELL'UNIVERSO RAFFINATO E TEATRALE CHE CARATTERIZZA IL JAZZ DA PALCOSCENICO AMERICANO.

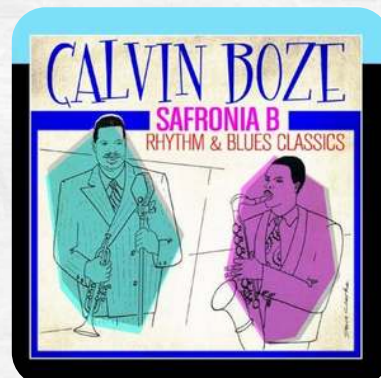
IN QUESTO MODULO IMPAREREMO COME MOVIMENTO, INTENZIONE E RITMO SI FONDANO PER CREARE **UN EFFETTO SCENICO DI GRANDE IMPATTO**, UTILIZZANDO ANCHE GLI **OGGETTI SIMBOLO DEL BROADWAY STYLE** COME **CAPPELLO E BASTONE**.  
UN'ESPERIENZA DIVERSA DA TUTTE LE ALTRE: CINQUE LEZIONI DI LAVORO DI GRUPPO, STILE E PRESENZA SCENICA PER SENTIRSI, **ALMENO PER UN MOMENTO, SUL PALCOSCENICO DI BROADWAY!**



## JUST DANCE & SWEAT - SAFRONIA B

4 LEZIONI | GIO 5-12-19-26 MARZO ORE 21.30

**NUOVO MODULO, NUOVA ONDATA DI ENERGIA!**  
CON SAFRONIA B ENTRIAMO NEL MONDO DEI RITMI FRIZZANTI E IRRESISTIBILI DEGLI **ANNI '50**, CON UNA ROUTINE PENSATA PER MUOVERSI SENZA SOSTA, SUDARE E — **SOPRATTUTTO** — DIVERTIRSI. ANCHE QUESTA VOLTA, **NIENTE TEORIA: L'INSEGNANTE PREME PLAY... E SI BALLA!** ATTRAVERSO IL **METODO DINAMICO** DI JUST DANCE & SWEAT, IMPAREREMO UNA NUOVA SEQUENZA, PERFETTA PER ALLENARE RESISTENZA, COORDINAZIONE E MUSICALITÀ, LASCIANDOCI TRASCINARE DAL RITMO E DAL SORRISO. LEZIONI CARICHE DI **GROOVE E BUONUMORE** PER SCATENARTI, IMPARARE E VIVERE LA DANZA COME PURA ESPLOSIONE DI GIOIA. **PERCHÉ QUANDO IL CORPO SI MUOVE... IL JAZZ PRENDE VITA!**





## BOOGIE ROUTINE - SHAKE RATTLE AND ROLL

5 LEZIONI | GIO 8-15-22-29 GENNAIO, 5 FEBBRAIO ORE 19.30

È TEMPO DI SCUOTERE LA PISTA CON TUTTO IL RITMO E L'ENERGIA DEGLI ANNI '50!

IN QUESTO MODULO COSTRUIREMO PASSO DOPO PASSO UNA ROUTINE COMPLETA SULLA CELEBRE E SUPER COINVOLGENTE CANZONE "SHAKE, RATTLE AND ROLL". SARÀ L'OCCASIONE PERFETTA PER ARRICCHIRE IL PROPRIO REPERTORIO CON NUOVE FIGURE, TRANSIZIONI DINAMICHE E TANTO STILE, MANTENENDO IL BOOGIE SEMPRE VIVO E IN MOVIMENTO. UN MODULO LIVELLO OPEN ADATTO A CHI HA GIÀ ALMENO DUE ANNI DI ESPERIENZA E VUOLE ALLENARE IL PROPRIO BOOGIE! AL TERMINE DEL PERCORSO, CI SARÀ LA POSSIBILITÀ DI PRESENTARE LA COREOGRAFIA DURANTE LA SOCIAL DEL MERCOLEDÌ!



## FANCY BREAKS

3 LEZIONI | GIO 12-19-26 FEBBRAIO ORE 19.30

È IL MOMENTO DI DARE UN TOCCO DI IRONIA E SPETTACOLARITÀ AL TUO BOOGIE!

NEL MODULO FANCY BREAKS CI DIVERTIREMO A ESPORARE FIGURE SCENICHE, SIMPATICHE E TEATRALI, PERFETTE PER CONCLUDERE LA FRASE MUSICALE CON ENERGIA E PERSONALITÀ.

SCOPRIREMO COME QUESTI MOMENTI DI PAUSA E ACCENTO POSSANO DIVENTARE SPAZI DI ESPRESSIVITÀ CONDIVISA, DOVE LA COPPIA COMUNICA CON IL CORPO, IL RITMO E UN PIZZICO DI SPIRITO GIOCOSO. TRE LEZIONI PIENE DI RITMO E CREATIVITÀ PER IMPARARE A LASCIARE IL PUBBLICO — O IL PARTNER — CON UN GRANDE SORRISO!



## FOOTWORK - ADD STYLE TO YOUR BASICS

4 LEZIONI | GIO 5-12-19-26 MARZO ORE 19.30

LA CRESCITA DI UN BALLERINO DI BOOGIE WOOGIE NON SI MISURA IN QUANTE FIGURE CONOSCE, MA IN COME SA FAR VIVERE LE BASI. CON QUESTO MODULO LAVOREREMO SULL'ARTE DI REINTERPRETARE I MOVIMENTI FONDAMENTALI, SCOPRENDO COME STILE, RITMO E PRESENZA POSSANO TRASFORMARE ANCHE I PASSI PIÙ SEMPLICI IN QUALCOSA DI UNICO.

ATTRAVERSO UN APPROFONDITO LAVORO SUL FOOTWORK, IMPAREREMO A DARE PERSONALITÀ ALLA BASE, GIOCANDO CON ACCENTI, VARIAZIONI E MUSICALITÀ PER RENDERE IL BALLO PIÙ AUTENTICO E RICCO DI ESPRESSIONE.



PERCHÉ LA VERA EVOLUZIONE NEL BOOGIE NON È AGGIUNGERE, MA RAFFINARE. QUATTRO LEZIONI PER RITROVARE TUTTA LA MAGIA... DENTRO LA BASE STESSA!



## I moduli del 2° trimestre

# MUSICALITY

### JAZZ STRUCTURES

2 LEZIONI | MER 18 E 25 FEBBRAIO ORE 20.00

#### SAI COS'È UNA FRASE MUSICALE? E UN CHORUS?

CON JAZZ STRUCTURES ESPLOREMO COME È COSTRUITA LA MUSICA SWING, IMPARANDO A DISTINGUERE UNA **STRUTTURA JAZZ** DA UNA **STRUTTURA BLUES** E A RICONOSCERE OGNI PARTE DEL BRANO: DALL'INTRODUZIONE FINO AL FINALE. ANALIZZEREMO IL BRANO SIA "DA VICINO" SIA "DA LONTANO", SCOPRIREMO QUANDO È IL MOMENTO DI INIZIARE A BALLARE, QUANTI TIPI DI FINALI MUSICALI ESISTONO E COME QUESTI POSSONO ESSERE INTERPRETATI NEL BALLO, PER CHIUDERE OGNI BRANO CON CARATTERE, PRECISIONE E STILE.

ATTRAVERSO **ASCOLTI, ESERCIZI PRATICI E MOMENTI DI PURA CREATIVITÀ**, SCOPRIREMO COME RENDERE I NOSTRI BALLI PIÙ AUTENTICI, MUSICALI E VIVI. DUE LEZIONI APERTE A TUTTE LE DISCIPLINE E AD OGNI LIVELLO PER RISCOPRIRE IL PIACERE DI "SENTIRE" LA MUSICA.

DOPO JAZZ STRUCTURES, NON ASCOLTERAI — NÉ BALLERAI — PIÙ NELLO STESSO MODO!



# DUBBI? FISSA UN APPUNTAMENTO



PUOI RICHIEDERE UN **ORIENTAMENTO PERSONALIZZATO!** INSIEME A GIULIA, CAPIRAI CORSI E MODULI PIÙ ADATTI ALLE TUE ESIGENZE. ANALizzerete INSIEME OBIETTIVI E DESIDERI, PER **CREARE UN PERCORSO STIMOLANTE E IN LINEA CON LE TUE ASPETTATIVE DI CRESCITA!**

PRENOTAZIONE APPUNTAMENTO:  
[SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT](mailto:SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT)

! **SOLO LUNEDÌ 22 DICEMBRE**

## Contatti

WHATSAPP - 3492691293 | TELEFONO - 0557965636

[SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT](mailto:SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT) | [WWW.TUBALLOSWING.IT](http://WWW.TUBALLOSWING.IT)

ORARI DESK: LUN-VEN 15:30-20:30 | FIRENZE, VIA BARACCA 1F | *Penny*