



TUBALLOSWING

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

Sommario

PAGINA 3 - INTRODUZIONI

- CORSI INTRO
- MODULI
- PERCORSI PRIVATI
- ORIENTAMENTO PERSONALIZZATO

PAGINA 23/31 - MODULI ATTIVI NEL 2° TRIMESTRE

- LINDY HOP
- SOLO JAZZ
- BOOGIE WOOGIE
- MUSICALITY

PAGINA 4 - DISCIPLINE E VARIE

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

PAGINA 32 - CONTATTI

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

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

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 apprenderai 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

PRENOTAZIONE LEZIONI PRIVATE - 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 SEGUO. 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? SEGUICI 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

ORARIO GENERICO | A.S. 2025-2026

MARTEDÌ

Main *Factory* *Red*

19.30-20.30

LINDY HOP
INTRO 2

20.30-21.30

MODULI

21.30-22.30

LINDY HOP
INTRO 1
GENNAIO

19.30-20.30

JAZZ
INTRO 1

20.30-21.30

BOOGIE
WOOGIE
INTRO 2

21.30-22.30

JAZZ SHOW
INVITATIONAL

MERCOLEDÌ

Main *Factory* *Red*

20.00-21.00

LINDY HOP
INTRO 1

21.00-22.00

MODULI

22.00-00.00

SOCIAL
DANCE

20.00-21.00

MODULI

21.00-22.00

BOOGIE
WOOGIE
INTRO 1

MODULI

20.00-21.00

JAZZ
INTRO 2

21.00-22.00

MODULI

GIOVEDÌ

Main *Factory* *Red*

19.30-20.30

MODULI

20.30-21.30

LINDY HOP
INTRO 2

21.30-22.30

LINDY HOP
INTRO 1

19.30-20.30

JAZZ
TRAINING
INVITATIONAL

20.30-21.30

JAZZ
INTRO 1

21.30-22.30

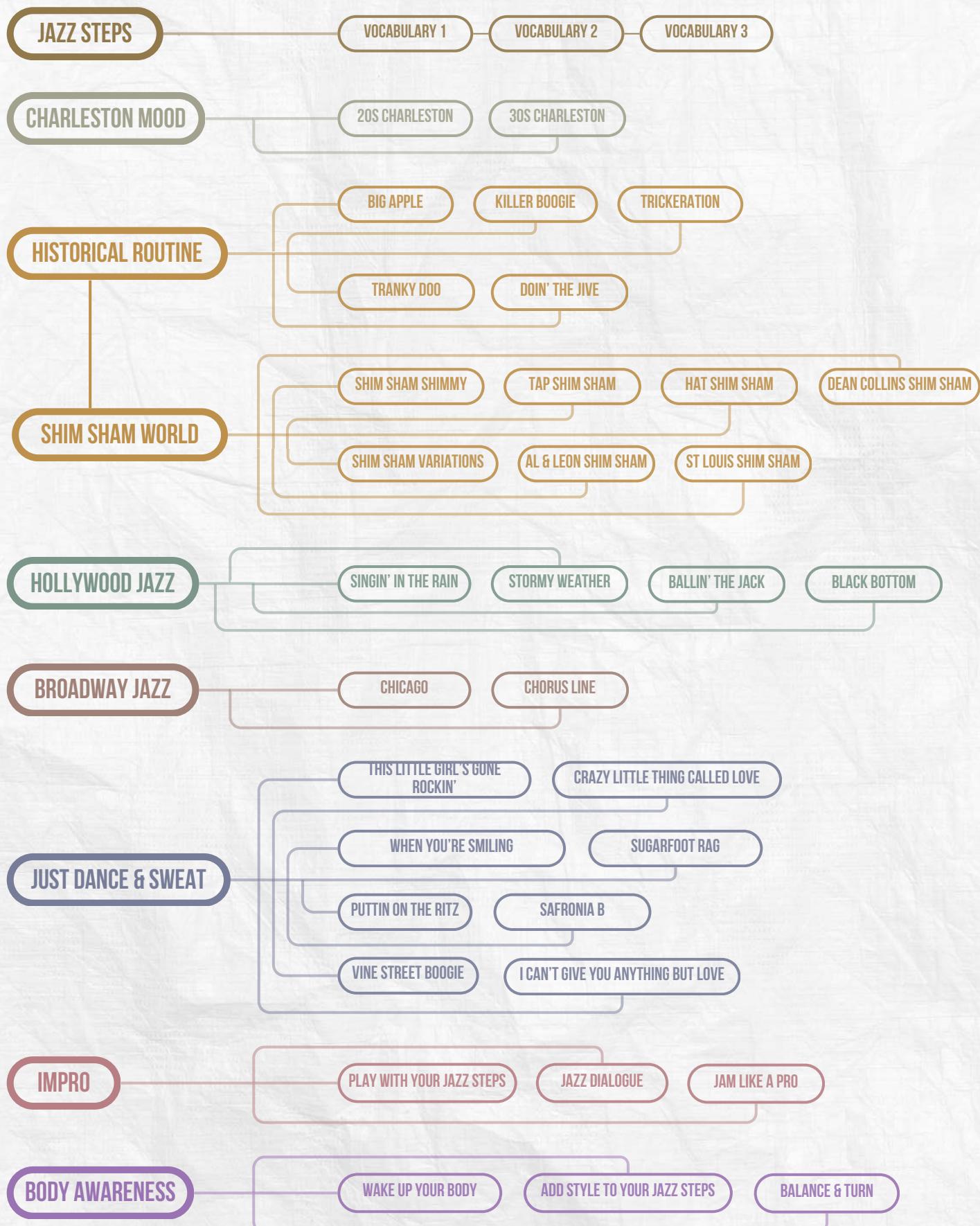
MODULI



TUBALLOSWING

Mappa annuale di Temi e Moduli

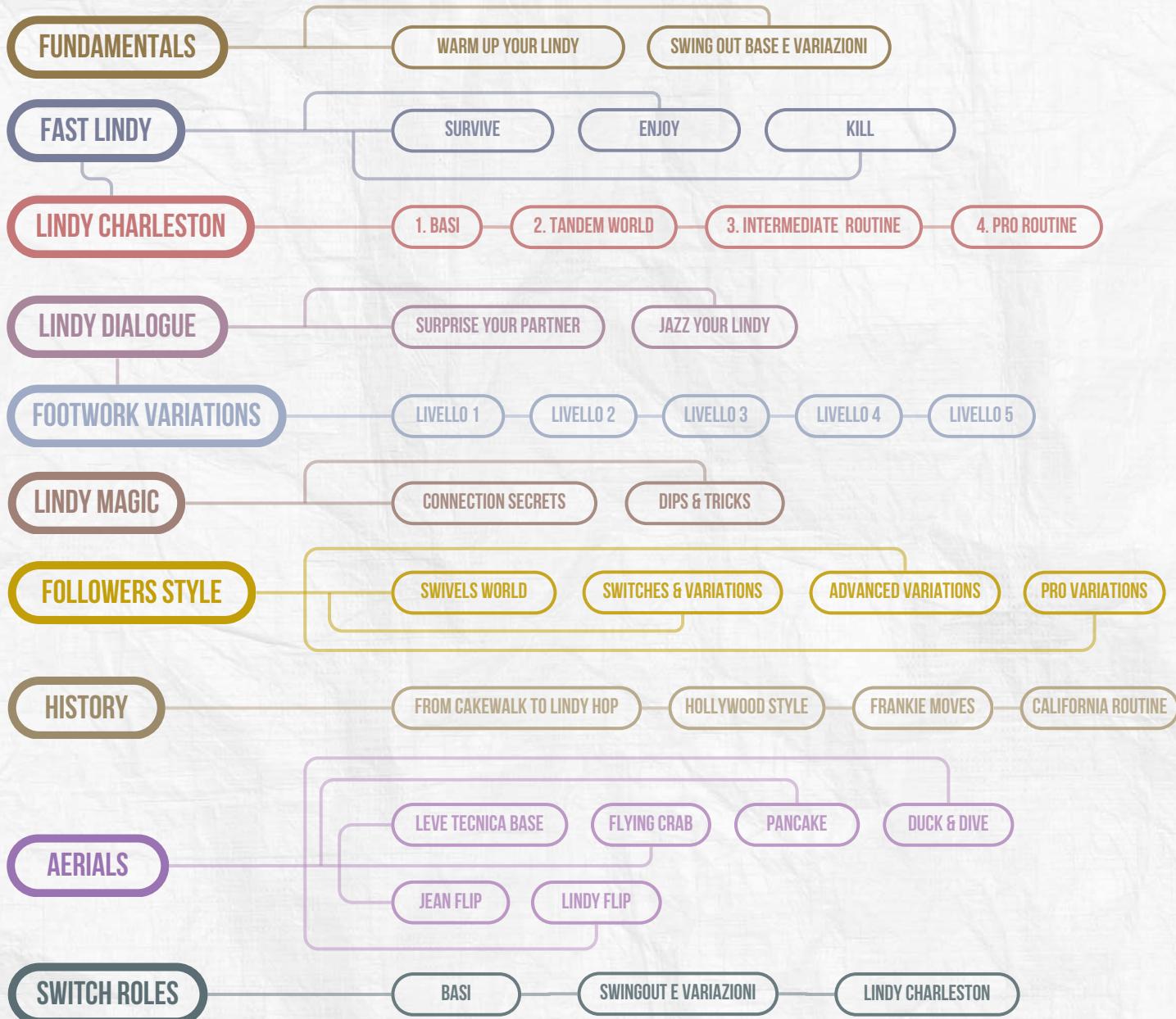
DIDATTICA 2025-2026



Temi

Moduli

LINDY HOP



Temi

Moduli

BOOGIE WOOGIE

WARM UP YOUR BOOGIE

FANCY BREAKS

FOOTWORK

ADD STYLE TO YOUR BASICS

RHYTHM VARIATIONS

ROUTINE

SHIMMY AND STOMP

SHAKE RATTLE AND ROLL

THAT'S WHY



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

! **SOLO LUNEDÌ 22 DICEMBRE**

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



TUBALLOSWING

Aree tematiche

DESCRIZIONI DETTAGLIATE

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 COSTRUENDO IL PROPRIO BALLO E VUOLE BASI SOLIDE
- PER CHI DESIDERÀ PERFEZIONARE POSTURA E CONNESSIONE CON IL/LA PARTNER.



FUNDAMENTALS

WARM UP YOUR LINDY

SWING OUT BASE E VARIAZIONI

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 DESIDERÀ PORTARE IL PROPRIO BALLO A UN LIVELLO PIÙ ENERGICO



FAST LINDY

SURVIVE

ENJOY

KILL

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 PARTE INTEGRANTE DEL LINDY HOP
- PER CHI DESIDERÀ AGGIUNGERE VARIETÀ, 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 CHARLESTON

1. BASI

2. TANDEM WORLD

3. INTERMEDIATE ROUTINE

4. PRO ROUTINE

Descrizione dei temi

LINDY HOP

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 ESPLOREERANNO 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 DESIDERÀ 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, ESPLOREEREMO 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 DESIDERÀ 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 ESPLOREEREMO 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 DESIDERÀ 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 DESIDERÀ 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 DESIDERÀ BALLARE CON PIÙ CONSAPEVOLEZZA, COLLEGANDO PASSATO E PRESENTE.



AERIALS

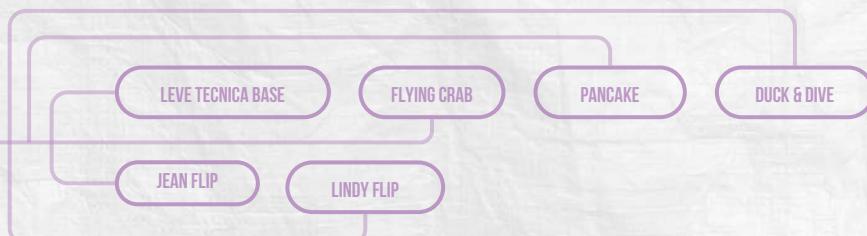
ALZA IL LIVELLO DEL TUO LINDY HOP! PORTALO IN ARIA! QUESTA CATEGORIA È DEDICATA AI MOVIMENTI ACROBATICI E AI SOLLEVAMENTI, NOTI COME AERIALS, CHE AGGIUNGONO SPETTACOLARITÀ, ENERGIA E ADRENALINA AL BALLO. LAVOREREMO SU TECNICA, SICUREZZA E FIDUCIA RECIPROCA, PER ESEGUIRE LE ACROBAZIE PIÙ CONOSENTE TRA I LINDY HOPERS, 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 SOLDE BASI DI LINDY HOP E VUOLE PROVARE NUOVE SFIDE
- PER CHI DESIDERÀ IMPARARE I MOVIMENTI ACROBATICI IN SICUREZZA, CON PROGRESSIONI GRADUALI
- PER CHI VUOLE AGGIUNGERE AL PROPRIO REPERTORIO ELEMENTI SPETTACOLARI E COINVOLGENTI



AERIALS



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 CREA CHE LA MAGIA DEL LINDY HOP NASCA ANCHE DALLA CAPACITÀ DI CAPIRE ENTRAMBI I RUOLO.
- 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'OBBIETTIVO 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 DESIDERÀ 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.



JAZZ STEPS

VOCABULARY 1

VOCABULARY 2

VOCABULARY 3

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 ESPLOSEREMO L'ESPLOSIVITÀ E LA TEATRALITÀ ATTRAVERSO LO STILE DEL **CHARLESTON ANNI 20** E UNO IN CUI CI ADDENTREREMO 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 DESIDERÀ 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



CHARLESTON MOOD

20S CHARLESTON

30S CHARLESTON

HISTORICAL ROUTINE

QUESTA CATEGORIA RACCOLGE 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 DESIDERÀ 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'OBBIETTIVO DELLE LEZIONI SARÀ IMPARARE LE SEQUENZE E NON I SINGOLI STEP CHE LE COMPONGONO

BIG APPLE

KILLER BOOGIE

TRICKERATION

TRANKY DOO

DOIN' THE JIVE

HISTORICAL ROUTINE

SHIM 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 DESIDERÀ 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, SPESO MENO CONOSENTE 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

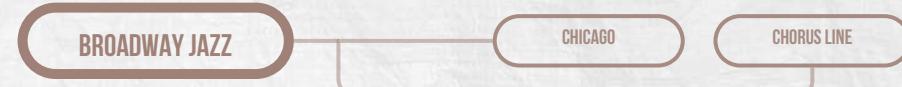
ENERGIA, PRECISIONE E TEATRALITÀ: QUESTA CATEGORIA È DEDICATA ALLE ROUTINE DA PALCOSCENICO, COREOGRAFIE SPETTACOLARI NATE PER CATTURARE LO SGUARDO E TRASMETTERE EMOZIONE. LAVOREREMO IN MODO GIOCO E DIVERTENTE, SU ALCUNE DELLE PIÙ ICONICHE SCENE DEI GRANDI MUSICAL.

- PER CHI AMA LA DANZA SCENICA, LA TEATRALITÀ E LA PERFORMANCE.
- PER CHI DESIDERÀ 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



Descrizione dei temi

JAZZ

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 SPONTANEAITÀ 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.



IMPRO

PLAY WITH YOUR JAZZ STEPS

JAZZ DIALOGUE

JAM LIKE A PRO

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 DESIDERÀ 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.



BODY AWARENESS

WAKE UP YOUR BODY

ADD STYLE TO YOUR JAZZ STEPS

BALANCE & TURN

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 TROPPA TEORIA
- PER CHI DESIDERÀ 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



JUST DANCE & SWEAT

THIS LITTLE GIRL'S GONE ROCKIN'

CRAZY LITTLE THING CALLED LOVE

WHEN YOU'RE SMILING

SUGARFOOT RAG

PUTTIN ON THE RITZ

SAFRONIA B

VINE STREET BOOGIE

I CAN'T GIVE YOU ANYTHING BUT LOVE

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: ESPLORARE 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 DESIDERÀ 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 STANCEREMO!



- A CHI CONOSCE LE BASI DEL BOOGIE E VUOLE CONTINUARE AD ALLENARE IL PROPRIO BALLO
- A CHI DESIDERÀ 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 DETTAGLIATE

I moduli del 2° trimestre

LINDY HOP

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 esplorato 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!



I moduli del 2° trimestre

LINDY HOP

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**, ESPLOREREMO 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 SPICCAR 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



I moduli del 2° trimestre

LINDY HOP

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!

ESPLOREREMO 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, IMPAREREMO 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 ESPLOREREMO 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.



I moduli del 2° trimestre

JAZZ

JAZZ STEPS - VOCABULARY 2

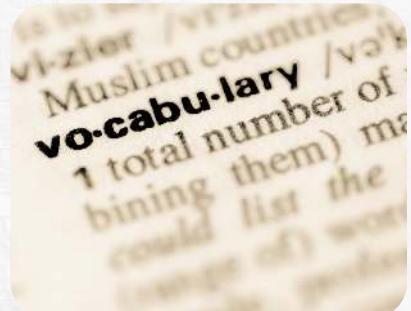
3 LEZIONI | MER 7-14-21 GENNAIO ORE 21.00

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 DESIDERÀ 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!



I moduli del 2° trimestre

JAZZ

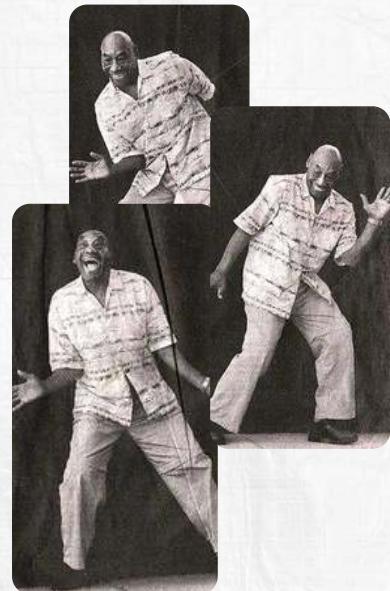
SHIM SHAM WORLD - SHIM SHAM SHIMMY

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 SIMBOLÒ 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**. COSTRUENDO UN PICCOLO REPERTORIO DI PASSI UTILI PER BALLARE CON DISINVOLTURA ANCHE SU QUESTO GENERE MUSICALE. TRE LEZIONI PER ENTRARE NEL RITMO SINCOPATO, 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!

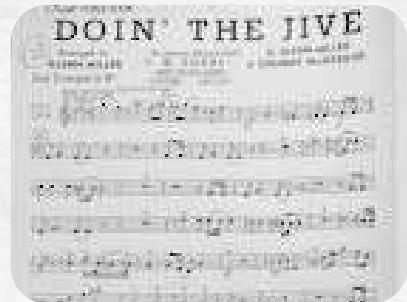


HISTORICAL ROUTINE - DOIN' THE JIVE

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

UNA DELLE ROUTINE PIÙ RECENTI 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 GIOCOSO. **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.



I moduli del 2° trimestre

JAZZ

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!

ESPLOREREMO 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 SIMBOLICI 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!

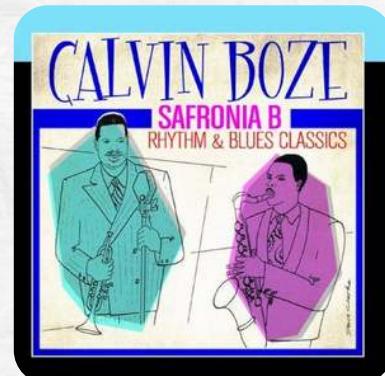


JUST DANCE & SWEAT - SAFRONIA B

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!**



I moduli del 2° trimestre

BOOGIE WOOGIE

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 ESPLORARE 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

! SOLO LUNEDÌ 22 DICEMBRE

Contatti

WHATSAPP - 3492691293 | TELEFONO - 0557965636

SEGRETERIA@TUBALLOSWING.IT | WWW.TUBALLOSWING.IT

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