

**Danza Urban** si tiene **ogni martedì dalle 17.00 alle 18.30** a cura di **Fusion Dance Group** presso il Plesso di **Plempo in Via S. Martino 11**.

Il corso comprende la fusione di vari stili di danza (hip hop, RAGGAETON, modern, House) proponendo alcune mini-coreografie su diverse musiche. I partecipanti potranno sperimentare diversi stili.

## PROGRAMMA:

- **BASE AFRO:** Le prime sei lezioni saranno dedicate allo studio del “groove” afro e sui suoi passi base, poiché l’afro beats è a sua volta la base per gli stili Urban (Azonto, Alkayida, Ghanaian, Shaku...).
- **BASE TWERK:** Le successive sei lezioni saranno dedicate allo studio del twerk, alle sue tecniche base e alla musica che lo caratterizza (isolamenti, bend down, scuotimento, giro...)
- **BASE HEELS:** Lo stile heels è molto recente, e sprona soprattutto ad esprimere la propria femminilità, poiché andrebbe sempre ballato con i tacchi. In queste due semplici lezioni ci concentreremo sulla cura del movimento di braccia e mani e, ovviamente, ricerca della propria femminilità.
- **BASE HIP HOP:** Queste lezioni saranno incentrate sullo studio del groove hip hop e sui suoi passi base (rainbow, reebok, dougie, steve martin ...)
- **ATTITUDE:** Alcune lezioni si concentreranno sull’“attitude”, ovvero l’atteggiamento durante il ballo, collegato quindi soprattutto alla mimica facciale e alla dimensione dei movimenti del corpo.
- **LAVORO A TERRA:** Il lavoro a terra spesso viene dimenticato ma è fondamentale per imparare a ballare a 360 gradi. Sviluppa inoltre la percezione dello spazio e del proprio corpo in quello spazio
- Il corso sarà a cura dell’Associazione sportiva dilettantistica Fusion Dance, fondata nel 2015 da Zaniboni Graziano, dopo un lungo percorso di studi ed esperienze in varie scuole e compagnie di danza. Lo staff è formato da 15 istruttori diplomati e l’istruttrice che si occuperà del progetto è Romano Alba.

## Romano Alba:

La passione per il ballo non le è mai mancata: ha praticato ginnastica artistica fin da piccola, per poi continuare con danza moderna e danza jazz. Solo nel 2015 ha incontrato la scuola “Fusion Dance Group” di Graziano Zaniboni ed è scoppiato l’amore per i balli caraibici. Dopo due anni di studio, ha avuto la sua prima esperienza come insegnante, sempre all’interno della Fusion. Le sue competenze si estendono dai balli caraibici all’hip hop, al twerk, all’afrobeat, al dembow... Lo stile “Urban” vuole appunto essere la fusione di questi generi di ballo un po’ “street”, ed è diventato uno dei suoi preferiti in questi ultimi anni.