



Associazione Insegnanti Danza Accademica
Diplomati presso il Teatro alla Scala

Weekend di Aggiornamento **FISIOTECNICA**



A grande richiesta, anche per l'anno accademico 2024/2025 l'Associazione A.I.D.A. propone il corso di aggiornamento di **Fisiotecnica** tenuto dalla Maestra Sara Barbieri.

19 e 20 ottobre 2024

presso la sede A.I.D.A. di via Privata Cirenei 8, Milano
MM1 GORLA

**IL CORSO SARA' ATTIVATO ANCHE NELLA MODALITA'
ONLINE**

Programma:

- SABATO 19 OTTOBRE 2024
MATTINA 10:30/13:00 POMERIGGIO 14:00/16.30
 - DOMENICA 20 OTTOBRE 2024
MATTINA 10:00/13:00 POMERIGGIO 14:00/16:00
- Totale 10 ore di corso**

Quota di partecipazione:

- Soci A.I.D.A. **160,00 €**
- Docenti che hanno seguito il Corso Insegnanti A.I.D.A. ma che non sono soci: **180 €**
- Insegnanti esterni **200,00 €**

Quota scontata a **€150,00** per i soci che iscriveranno un insegnante non socio.

Modalità d'iscrizione

L'adesione dovrà essere comunicata via mail all'indirizzo **info@aidadanza.it** o al n. 320 3333707 unitamente alla ricevuta del versamento della quota effettuata tramite bonifico bancario sul c/c n. 22062 intestato a A.I.D.A., c/o Banca Popolare di Milano n. 22062, ABI 05584, CAB 01612 **IBAN IT93C050340168800000022062**

Causale del versamento: *Aggiornamento Fisiotecnica AIDA*

ENTRO E NON OLTRE GIORNO 11 ottobre 2024

L'iscrizione sarà effettiva solo in seguito al versamento della quota.

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento di minimo 15 partecipanti.

Cos'è la Fisiotecnica.

Si tratta di un lavoro integrativo alla lezione di danza che si serve di discipline quali la sbarra a terra, il pilates, la ginnastica con i piccoli attrezzi al fine di preparare in maniera ottimale il corpo dell'allievo danzatore all'esecuzione tecnica e atletica delle difficoltà richieste. Gli strumenti principali di cui si serve sono: la ricerca della postura corretta, il lavoro coordinato tra movimento e respirazione, il rinforzo muscolare, il miglioramento della mobilità articolare.

Obiettivi del lavoro

- acquisire le capacità coordinative di base e speciali
- migliorare forza, resistenza e flessibilità
- migliorare il gesto tecnico
- insegnare corrette modalità di riscaldamento
- prevenire gli infortuni

Argomenti trattati

Il corso si svolgerà alternando momenti teorici e pratici durante i quali verranno approfonditi i seguenti temi: la respirazione, il "core" e la stabilità lombo pelvica, la mobilità articolare, la rotazione esterna dell'anca (en de hors), il cingolo scapolare e le braccia, i piedi e le caviglie, la resistenza cardiovascolare.

Attrezzi utilizzati: banda elastica, softball, pallina da massaggio, foam roller, sliders (dischi da scivolamento).

MODULO D'ISCRIZIONE

NOME

COGNOME

INDIRIZZO DI RESIDENZA

Email:

Numero di telefono:

CODICE FISCALE

DOCENTE SCUOLA

