

A silhouette of a person in a dynamic, expressive pose, possibly a dancer or performer, is set against a background of a sunset over the ocean. The person's arms are raised and extended, with hands open. The background features a bright sun low on the horizon, creating a warm glow, and the ocean surface is visible with some white foam or waves. The overall mood is serene and artistic.

Scuola itinerante

Arte .
del movimento
e del
respiro

Corsi per bambini e per adulti

c/o Fit & Gym Roveredo
MARTEDÌ
20.15 – 21.45 yoga, do-in, ci kung, tecniche orientali (adulti)

Corsi da settembre a giugno

Possibilità di iniziare in ogni periodo dell'anno!

Piccoli gruppi, lezioni personalizzate, consigli mirati!

Tariffe a richiesta.

Sconti speciali per studenti!

**Insegnante
riconosciuta
dalle casse malati**

c/o Gimnasium Health, Fitness, Beauty & Spa Castione	
MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
9.30 – 10.30 fitness, pilates e allenamento funzionale biokinematik	9.30 – 10.30 yoga – do-in tecniche orientali di movimento (adulti)
15.45 – 17.00 movimento integrale evolutivo	14.15 – 15.30 ginnastica medica posturale (adulti)
17.15 – 18.45 gym-art-dance 1 contemporanea creativa (8–14 anni)	15.00 – 15.30 mini dance (da 3 anni)
	15.40 – 16.30 gym-art-dance 3 propedeutica creativa (4–5 anni)
	16.45 – 17.45 gym-art-dance 2 creativa moderna (6-7 anni)

c/o Ex Stallone Bellinzona
GIOVEDÌ
14.15 – 15.45 movimento evolutivo integrale (adulti)
16.15 – 17.45 movimento terapeutico speciale schiena (adulti)
18.30 – 19.45 danza spontanea e creativa improvvisazione (da 18 a 99 anni)
20.00 – 22.00 Oggidanza, compagnia amatoriale (da 18 anni)

*Il movimento
è vita e
salute!*

*La danza è
l'arte fugace
del corpo in
movimento.*

per informazioni contattare:

Mariapia Pieracci Ceruti

Insegnante diplomata SFSM, BGB, ASDeM

Tel 091 827 12 42 / 079 207 20 70

 Danza e arte del movimento
mariapia@ticino.com
www.gym-dance.com

