

Εργαστήρια ΧΟΡΟΥ για ενήλικες

ΝΕΑ μαθήματα

Body work-pilates

Δευτέρα - Τετάρτη – Πέμπτη, ώρα 10:00 – 11:00

Τρίτη, ώρα 20:00 – 21:00 και 21:00 – 22:00

Το μάθημα περιλαμβάνει ενδυνάμωση των μυών και διατάσεις. Βοηθάει στο να αποκτήσουμε ευεξία, να γνωρίσουμε -επανατοποθετήσουμε σωστά το σώμα μας, να αυξήσουμε την ευλυγισία μας και να χρησιμοποιούμε σωστά την αναπνοή μας. Απελευθερώνουμε την θετική μας ενέργεια στο χώρο χρησιμοποιώντας νου, ψυχή και σώμα.

Κλασικός χορός-Μπαλέτο (Σύστημα 'Vaganova')

Δευτέρα – Τετάρτη – Πέμπτη, ώρα 11:30 – 12:30

Το μπαλέτο περιλαμβάνει ασκήσεις που βελτιώνουν την στάση του σώματος και το συντονισμό των μελών του, την αίσθηση του ρυθμού και τη μνήμη, ενώ καλλιεργούν τη δημιουργικότητα, την καλλιτεχνική έκφραση, τη χάρη και τη σωματική πειθαρχία. Το μπαλέτο συμβάλει στην καλή φυσική κατάσταση και ενδυναμώνει τους μυς της πλάτης και τους κοιλιακούς, χτίζοντας δυνατά, ευλύγιστα και σμιλεμένα κορμιά, χωρίς να προσθέτει όγκο.

Σύγχρονος χορός

Πέμπτη, ώρα 13:00 – 14:00

Ο σύγχρονος χορός δίνει την δυνατότητα να γυμναστείτε και να διοχετεύσετε με θετικό τρόπο την ενέργειά σας. Παράλληλα σας βοηθάει να αναπτύξετε την αντίληψη της αίσθησης του χώρου και του χρόνου και να συναισθανθείτε το σώμα σας. Μέσω του μαθήματος θα αποκτήσετε κινητικές δεξιότητες και εμπειρίες με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο.

Εργαστήριο αυτοσχεδιασμού

Τετάρτη, ώρα 13:00 – 14:00

Στο εργαστήριο αυτοσχεδιασμού μέσω της καθοδήγησης, χρησιμοποιούμε αυθόρμητες κινήσεις προερχόμενες από συγκεκριμένες οδηγίες-θέμα. Ο αυτοσχεδιασμός στοχεύει στην έκφραση συναισθημάτων χωρίς περιορισμούς και μας βοηθά να ακολουθούμε τις εσωτερικές μας παρορμήσεις δρώντας ελεύθερα μέσα στην ομάδα. Το μάθημα περιλαμβάνει ασκήσεις για το σώμα, τη φωνή και τη φαντασία μας.

Stretching

Δευτέρα 13:00 – 14:00

Στο μάθημα stretching κάνουμε ειδικές ασκήσεις που έχουν στόχο να επιμηκύνουν το μυ και να αυξήσουν το εύρος της κίνησης. Οι αρθρώσεις με την πάροδο του χρόνου γίνονται δύσκαμπτες. Αυτές οι ασκήσεις αποσκοπούν στην μυϊκή ευλυγισία και στην αρθρική ευκαμψία. Βοηθάει στην αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς και για όσους κάνουν καθιστική ζωή. Το μάθημα απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες που θέλουν να βελτιώσουν την εικόνα του σώματος τους σε συνδυασμό με την αποβολή του άγχους.

Τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν στο Καλλιτεχνικό Εργαστήριο Χορού του Δήμου Χαλανδρίου (Αριστοτέλους 42, Χαλάνδρι) υπεύθυνη Καθηγήτρια Χορού κα. Ζωή Παπαδοπούλου, **αιτήσεις και πληροφορίες** στο τηλ. 6981750295 – 210 6820464 (εσωτ. 2) Παπασωτηρίου Αλεξάνδρα και στο email: zoepar1@hotmail.com και alexandra.papasotiriou@halandri.gr

Κόστος συμμετοχής: ΕΓΓΡΑΦΗ: 15 ευρώ, ΜΗΝΙΑΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 10 ευρώ