

Corso	Descrizione
Mindfulness Yoga	Il corso di Yoga Mindfulness è un'opportunità unica per riscoprire il benessere attraverso il respiro, il movimento dolce e la meditazione. L'insegnante, con oltre 30 anni di esperienza nel campo dello yoga, è certificata CONI e ha approfondito la sua formazione in India, dove ha appreso le radici autentiche della disciplina. Il corso si concentra su pratiche di yoga dolce, che favoriscono l'ascolto profondo del corpo e l'introspezione, creando uno spazio di calma e consapevolezza. Ogni lezione è un viaggio alla scoperta di sé, un invito a rallentare, respirare e vivere il presente con maggiore serenità e lucidità.
Danze Arabe	La danza del ventre è una delle più antiche del mondo, originaria del Marocco, Algeria, Tunisia, Egitto e dei paesi arabi, dov'è parte integrante della tradizione artistica e soprattutto dei momenti di divertimento e di festa. Adatta a qualsiasi età e tipo di corpo. Migliora la flessibilità, agilità, postura, coordinazione, sviluppa la musicalità e morbidezza dei movimenti. A corpo libero o con elementi (ventaglio di seta, velo, cimbali ecc), una meravigliosa danza millenaria che conquista e appassiona.
Avviamento alla Danza Classica	AVVIAMENTO ALLA DANZA CLASSICA, è un corso che prevede l'inserimento di bimbe dai 3 ai 5/6 anni. In questo corso verrà sperimentato, attraverso il gioco danza, lo studio e l'utilizzo dello spazio, della musica, del proprio corpo e della relazione di quest'ultimo con l'ambiente che lo circonda. Il gioco danza ci permetterà l'approccio iniziale ad alcuni elementi della danza classica.
CLASSICO DEBUTTANTE	CLASSICO DEBUTTANTE, è un corso che prevede l'inserimento di bambine dai 6/7 anni ai 10. In questo corso andremo a studiare la danza classica dalle basi. Quindi studieremo tutte le nozioni, pratiche e teoriche, inerenti alle età e al corso frequentato, con l'utilizzo della sbarra. Quest'ultima, che per i primi anni viene molto utilizzata, aiuterà le bambine a prendere confidenza con questa disciplina e le aiuterà a studiare ogni concetto spiegato.
CLASSICO INTERMEDIO	CLASSICO INTERMEDIO, è un corso che prevede l'inserimento di ragazze dai 10/11 anni ai 13/14. In questo corso studieremo la danza classica attraverso l'utilizzo della sbarra, per poi trasferire i concetti appresi al centro della sala. Inoltre, il primo anno di questo corso, prevede anche l'adozione delle punte in gesso delle quali si inizierà uno studio base per sperimentare e migliorare l'equilibrio, la tecnica e la forza degli arti inferiori.
CLASSICO AVANZATO	CLASSICA AVANZATO, è un corso che prevede l'inserimento di ragazze dai 15/16 anni in su (se la ragazza è nuova nella scuola, sarà valutata dall'insegnante che indicherà il corso da frequentare più adeguato). In questo corso studieremo elementi della danza classica attraverso la sbarra, il centro della sala e le diagonali e avremo la possibilità di utilizzare le punte da gesso fin dall'inizio della lezione. Si studieranno concetti, teorici e pratici, di un livello di difficoltà superiore.
CONTEMPORANEA EXPERIMENTAL	CONTEMPORANEA EXPERIMENTAL, è un corso agonistico che prevede l'inserimento di tutte le ragazze che vorranno partecipare alle gare e ai concorsi che si presenteranno durante l'anno. Durante questo corso avverrà la creazione di diverse coreografie di modern contemporary, nello specifico creazioni di gruppo, assoli e/o passi a due, con l'utilizzo di musiche contemporanee. Il corso prevede l'inserimento di ragazze dagli 8/9 anni in su.

COMPANY SHOW	COMPANY SHOW, è un corso agonistico che prevede l'inserimento di tutte le ragazze che vorranno partecipare alle gare e ai concorsi che si presenteranno durante l'anno. Durante questo corso avverrà la creazione di coreografie di modern o danza moderna. Verranno creati assoli, passi a due, passi a tre e coreografie di gruppo con l'utilizzo di musiche e canzoni commerciali e non. Questo corso non prevede limiti di età. Possono partecipare anche le bambine dell'avviamento alla danza classica e moderna. Per poter partecipare a questo corso occorre seguire obbligatoriamente lezioni di Danza Classica.
CONTEMPORANEO PRINCIPIANTI/DEBUTTANTE	CONTEMPORANEA PRINCIPIANTI/DEBUTTANTE, è un corso che prevede l'inserimento di ragazze dai 7/8 anni ai 13/14. Durante questo corso si apprenderanno concetti dello stile modern contemporary, più nello specifico dello stile floor work o lavoro sul pavimento. Il corso prevederà anche la creazione di coreografie per i saggi di metà e di fine anno.
MODERN INTERMEDIO/AVANZATO	MODERN INTERMEDIO/AVANZATO, è un corso che prevede l'inserimento di ragazze dai 13/14 anni in su e prevede lo studio di elementi di modern dance e l'allenamento, il rafforzamento e il miglioramento del corpo, dei suoi muscoli e delle sue linee. Durante l'anno verranno create coreografie, con l'utilizzo di musiche commerciali e non, che prenderanno parte ai saggi di metà e fine anno. Nello specifico, verranno creati assoli, passi a due, passi a tre e pezzi di gruppo.
FLEXIBILITY FOR DANCE	FLEXIBILITY FOR DANCE o SBARRA A TERRA, è un corso che prevede l'inserimento di ragazze dai 7/8 anni in su. Durante questo corso avverrà il perfezionamento di alcuni concetti della danza, utilizzando molto il pavimento e il lavoro a coppie. Con una musica rilassante alla base, andremo a studiare e a perfezionare ogni parte del nostro corpo come anche elementi che ritroveremo nelle varie tecniche e nei vari stili di danza.
PUNTE	PUNTE, è un corso che prevede l'inserimento di ragazze dai 10 anni in su (sarà valutazione dell'insegnante, reputare se la ragazza può già indossarle o è meglio aspettare ancora un po'). Durante questo corso è necessario l'acquisto delle punte da gesso (acquistabili anche tramite la scuola di danza stessa). Essendo presenti ragazze di diverse età, all'interno della classe, lo studio delle punte avverrà in gruppi. Le ragazze alle prime armi studieranno, inizialmente, alla sbarra e al centro con il supporto di una compagna.
Pole Dance	La pole dance, inserita in tabella Coni come specialità della ginnastica acrobatica, è una disciplina che combina elementi di danza e di ginnastica con le tecniche specifiche mirate all'utilizzo del palo e dello spazio a terra; coreografie e tricks devono essere studiati approfonditamente con l'obiettivo di costruire il lavoro sui tempi musicali ed eseguirlo in modo fluido curando anche la parte espressiva e quella artistica. Ampio spazio sarà dedicato al riscaldamento e ai lavori mirati sulla forza, sulla flessibilità e sulla danza
Avviamento alla Danza Moderna	Il corso è rivolto ai bambini di età compresa tra i 3 e i 7 anni circa, in base alle esigenze formative. Esso si propone di insegnare le basi della danza moderna, partendo dalle prime competenze in materia di consapevolezza del proprio corpo e dello spazio circostante, fino ad arrivare alle capacità di coordinazione, equilibrio e flessibilità; inoltre sono previste attività di gruppo volte all'apprendimento delle regole base della collaborazione e dell'ascolto reciproco, attraverso il

	gioco e i momenti di condivisione, con attenzione ai bisogni specifici e alla fase di vita del singolo.
Modern Principianti/Debuttante	<p>Il corso è rivolto a bambini tra gli 8 e i 12 anni di età circa, in base alle esigenze formative.</p> <p>Il corso si focalizza sull'apprendimento delle fondamenta della danza moderna: a partire dall'acquisizione del senso del ritmo, fino ad arrivare alla padronanza degli elementi tipici della danza (salti, giri, equilibrio, ecc.). Non mancheranno momenti di lavoro di gruppo, volti a favorire la formazione di una squadra, la quale collaborerà per la buona riuscita del lavoro in classe e sul palco, e la creazione partecipata delle coreografie, in ottica di sviluppo delle competenze personali.</p>
Panca Pilates	PANCA PILATES: vi è l'utilizzo di una panca posturale regolabile, per la parte superiore e inferiore del corpo. Attraverso esercizi semplici, ma rigorosi, si riequilibra la postura agendo sulla globalità delle catene cinetiche muscolari. La panca è in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso un allungamento muscolare decompensato e in scarico. L'attività dura 30 minuti, sufficienti per un lavoro globale e redditizio.
Pilates	PILATES: metodo conosciuto e molto praticato, basa la sua filosofia sul rinforzo dei muscoli posturali, muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Gli esercizi fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento del corpo, rinforzando i muscoli del piano profondo del corpo, molto importanti per alleviare e prevenire il mal di schiena. Punto cardine la tonificazione della Power House (CORE), parte centrale del corpo (addome, glutei, adduttori, muscoli lombari), regione di controllo per qualsiasi movimento. Fondamentale, la consapevolezza del respiro, da associare in modo preciso ad ogni singolo movimento.
Funzionale	<p>Per allenamento funzionale si intende un allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. Gli esercizi funzionali sono caratterizzati da movimenti globali che sfruttano catene cinetiche, coinvolgono più articolazioni, simulano o sono uguali alla struttura dei comuni gesti quotidiani o del movimento di gara, stimolano la propriocettività, il controllo del corpo e l'attività del core (cintura addominale e muscolare dell'anca).</p> <p>Il concetto sul quale si basa questa tipologia di allenamento è la trasferibilità, cioè l'apprendimento di un gesto motorio che può essere utilizzato nella vita di tutti i giorni. La riattivazione ed il potenziamento muscolare assumono quindi una nuova importanza passando dal fine prettamente estetico a quello salutistico globale. Essere funzionali vuol dire essere forti, coordinati, flessibili e agili.</p>
Waacking	<p>Nato negli anni '70 dalla comunità queer latina e afroamericana nei vibranti club di Los Angeles durante la Disco Era, il waacking è il linguaggio corporeo che meglio celebra l'individualità e l'espressione di sé.</p> <p>Ispirato alle iconiche dive del cinema, ai supereroi dei comics e alle arti marziali, il waacking è un mix esplosivo di eleganza, forza, creatività.</p> <p>In questo corso, conoscerai la storia di questa cultura e di questa danza, potrai muoverti al ritmo della musica che ha segnato gli intramontabili anni '70, imparerai a padroneggiare i movimenti caratteristici del waacking e sperimenterai la tua danza in modo personale.</p>

	<p>Inoltre, scoprirai come questa danza, nata come forma di protesta e di affermazione, sia diventata un fenomeno globale, influenzando generazioni di dancers e approdando negli show televisivi più iconici del secolo scorso.</p> <p>Unisciti a noi e scopri come il waacking può diventare un mezzo espressivo della tua personalità, connettendoti con una comunità artistica inclusiva e appassionata.</p>
Acrobatica Over	<p>Cos'è un danzatore se non un'opera d'arte in movimento? Nel corso intermedio di acrobatica combinano lo studio della tecnica acrobatica con l'espressione artistica. Attraverso un allenamento completo, svilupperai una muscolatura forte e flessibile, migliorando la tua coordinazione e il tuo equilibrio.</p> <p>Inoltre, attraverso esercizi di improvvisazione e composizione coreografica, troverai il tuo stile unico e imparerai a comunicare emozioni attraverso il movimento. Ma non solo: esploreremo diverse dinamiche di coppia e di gruppo, sviluppando la capacità di creare sequenze sinergiche, fluide e originali.</p> <p>Infine, imparerai a gestire la paura e a superare i tuoi limiti, acquisendo la fiducia necessaria per affrontare nuove sfide!</p>
PowerFIT	<p>Il corso di PowerFit si focalizza sul miglioramento del cardio, della forza, della resistenza e della mobilità attraverso esercizi che coinvolgono l'intero corpo. Durante il corso, ho approfondito tecniche di allenamento basate su esercizi a corpo libero, l'utilizzo di attrezzi come kettlebell e pesi liberi, e allenamenti ad alta intensità.</p>
WalkFIT	<p>Il corso di Walkfit è stato progettato per insegnare le tecniche e i benefici dell'utilizzo del tapis roulant magnetico, un attrezzo che sfrutta la resistenza naturale del corpo e non richiede elettricità per funzionare. Durante il corso, ho appreso come utilizzare al meglio questo strumento per allenamenti cardio e di resistenza, focalizzandomi sul miglioramento della forma fisica generale, la capacità polmonare e la resistenza muscolare.</p> <p>Ci saranno vari esercizi che vanno ad interessare quasi tutto il corpo, ma specialmente si concentrerà sulle gambe e sul cardio.</p>
Balla&Brucia	<p>Balla&Brucia: il programma di fitness a ritmo di musica che trasforma il movimento in energia pura. Un'esperienza unica che spazia tra diversi stili di danza, senza coreografie prestabilite, per liberare il tuo stile e raggiungere il massimo del divertimento e della forma fisica. Scopri il piacere di ballare e bruciare in totale libertà! Da Gennaio 2025 diventa Balla&Brucia Evolution!</p>
Pilates Prop	<p>Sistema di allenamento che ha lo scopo di rafforzare e rimodellare il corpo, di migliorare la precisione dei movimenti e di migliorare e correggere la postura. In questo caso si aggiunge l'utilizzo di piccoli attrezzi fitness come elastici, palline, roller ecc..</p>
Hip Hop	<p>stile di danza nato negli anni 70 come danza di strada. Caratterizzato da passi, rimbalzi, movimenti che vengono eseguiti a tempo di musica Hip hop.</p>
G.A.G.	<p>acronimo utilizzato per indicare le parole gambe, addome, glutei quindi si tratta di un tipo di allenamento fitness mirato al rafforzamento e alla tonificazione della parte inferiore del corpo.</p>
Pump	<p>workout che coinvolge tutti i muscoli del corpo con esercizi ripetuti svolti a tempo di musica e con l'utilizzo di attrezzi fitness.</p>
Zumba	<p>si pratica a tempo di musica e potrebbe essere definita come il connubio tra la danza e la ginnastica aerobica. Aiuta a bruciare calorie, tonifica il corpo e diminuisce lo stress.</p>

Heels	stile di danza in cui i ballerini indossano tacchi a spillo e si esibiscono con movimenti che mettono in evidenza la sensualità, l'eleganza e la forza. È una forma d'arte che si concentra sulla sicurezza in se stessi e sull'affermazione della propria identità.
Acrobatica Teen	Il corso di danza prevede una contaminazione con alcuni elementi della ginnastica artistica come per esempio le verticali, le rovesciate e salti e prese più evolute. Il corso è frequentato da allievi di età compresa dai 5 anni ai 9 anni.
Fitboxe	Fitboxe è un allenamento divertente, tonificante e aerobico a ritmo di musica, in cui si combatte contro un sacco.
Cerchi Aerei	Il cerchio aereo è una delle discipline dell'acrobatica aerea che sono caratterizzate dal fatto di essere praticate sospesi in aria, eseguendo delle figure in un cerchio segnate dallo sfruttamento dell'elasticità e delle linee per dare vita ad una performance. Forza, flessibilità e coordinazione unite in una lezione in cui sfideremo la gravità cercando di diventare un tutt'uno con l'attrezzo. Tutti questi elementi appassionano gli spettatori dando vita ad uno spettacolo degno di essere chiamato tale.
TRX	Allenamento di basso, medio e alto impatto, in base alle esigenze e resistenza del cliente. Si utilizza esclusivamente il peso del corpo cambiandone la postura in base all'utilizzo dell'attrezzo. È un lavoro total body.
TRX & Boxe	Allenamento a medio e alto impatto dove portiamo un graduale innalzamento del battito cardiaco senza tralasciare lo sviluppo muscolare. Si utilizza il peso del corpo assieme al TRX e viene unito il sacco da Fitboxe per lavorare a livello cardio. L'impatto è esclusivamente con il sacco da Fitboxe e non con persone fisiche.
PosturalFIT	Corso a basso impatto di intensità. Un'alternanza di esercizi statici e dinamici a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi per il mantenimento e il recupero della corretta postura, della coordinazione e della mobilità articolare, con particolare attenzione alle patologie individuali.
BodyFIT	Corso di tonificazione a basso impatto. Utilizzo del trampolino elastico per il riscaldamento muscolare e per la stimolazione della circolazione linfatica e venosa degli arti inferiori. Tonificazione generale con utilizzo di piccoli attrezzi o a corpo libero.
JumpFIT	Corso a medio impatto di intensità. Divertimento a tempo di musica con il trampolino elastico per far lavorare il corpo a livello globale su forza, equilibrio, coordinazione e resistenza, oltre a un effetto linfodrenante.
Circuit TRX	Corso di intensità a medio impatto ma senza l'utilizzo di sovraccarichi. Gli unici strumenti di lavoro sono il corpo e il trx per tonificare e potenziare la muscolatura e nello stesso tempo migliorare la mobilità, senza stress per le articolazioni.
POWER DANCE	Power Dance è un corso di potenziamento esteso a tutti i ballerini che vogliono aumentare la propria prestanza fisica e di resistenza. È composto da 8 cicli di 8 esercizi caduno dove si alterna l'allenamento delle braccia, dell'addome e delle gambe.
COMPANY SHOW ALL	COMPANY SHOW ALL, è un corso agonistico che prevede l'inserimento di tutte le ragazze che vorranno partecipare alle gare e ai concorsi che si presenteranno durante l'anno. Durante questo corso avverrà la creazione di coreografie di modern o danza moderna. Verranno creati assoli, passi a due, passi a tre e coreografie di gruppo con l'utilizzo di musiche e canzoni

	commerciali e non. Questo corso non prevede limiti di età. Possono partecipare anche le bambine dell'avviamento alla danza classica e moderna.
DanceFIT	Fa parte del programma P-FIT (innovativo metodo di fare Fitness ideato da Stefano Garavano). È adatto per chi ama divertirsi e, nel contempo, bruciare calorie tonificando. L'allenamento prevede un'alternanza di coreografie semplici dal ritmo moderno, ad intervalli tonificanti con lo step. È un allenamento di medio impatto che permette di bruciare parecchie calorie divertendosi!

Insegnante	Curriculum
<i>Brito Lopex Ximena Ester</i>	L'insegnante, con oltre 30 anni di esperienza nel campo dello yoga, è certificata CONI e ha approfondito la sua formazione in India, dove ha appreso le radici autentiche della disciplina
<i>Talia Caterina</i>	Inizia a studiare danza classica a 9 anni, nella scuola "ITERUM" (Rapallo), per poi continuare con la maestra Nina Soldun, ex direttrice dell'accademia Vaganova di S.Pietroburgo. Partecipa a innumerevoli corsi di perfezionamento in varie città in Italia e all'estero, diversi stili di danza (Contemporanea, Moderna, Jazz, Hip-Hop, Danza di Carattere, Flamenco, Danza Arabe, Tribal Fusion, ATS) e con molti maestri riconosciuti nazionalmente e internazionalmente. Si trasferisce in Ecuador dove dirige la sua propria scuola di danza dal 2002 al 2022, anno in cui ritorna in Italia per continuare a ballare e insegnare.
<i>Ruffo Monica</i>	Ciao sono Monica Ruffo, insegnante di danza classica, contemporanea, moderna e agonismo. Studio danza dall'età di 5 anni. A 19 anni sono entrata, tramite audizione, all'Accademia Nazionale di Danza di Roma dove ho studiato danza classica e danza contemporanea (nello specifico gli stili Graham, Cunningham, Limon e Floor Work. Nel 2014, alla fine del mio percorso di studi, ho conseguito la laurea triennale in arti e discipline coreutiche.
<i>Bertuccio Cristina</i>	Ciao son Cristina e posso dire che da quando ero una ragazzina che saltavo sullo step! La palestra è stata la mia valvola di sfogo, la nascita di belle amicizie e tanto altro. quindi era ovvio che quando stai bene devi proseguire! E così da lì mi è nata la passione di insegnare ed aiutare le persone nel mio piccolo a vivere meglio! Ho iniziato a prendere il diploma base da istruttore fitness presso la scuola "aerofunk" di Genova e poi da lì ho proseguito con altri diplomi: bosu, trx, yogalates, fitboxe, acqua fitness e molti altri. Non si è mai arrivati quindi appena possibile seguo corsi di aggiornamento e workshop per poter dare sempre qualcosa in più ai miei allievi. La fatica è tanta ma sono proprio i/le miei/e allievi/e che con i loro miglioramenti e la loro voglia di fare mi fanno andare avanti con soddisfazione. Quindi avanti tutta!!!!

De Guglielmo Angela	Istruttrice di pole dance, personal trainer body building e fitness certificata. Prima a portare la pole dance a Genova nel 2013, p residente di Asd Pole Dance Genova, ufficiale di gara certificata Csen e Italia Pole&Aerial (organismo della Federazione Italiana Danza Sportiva). Vincitrice nel 2022/23 della Coppa Italia Csen Danza e nel 2021/22/23 di Talent for Dance composizioni coreografiche assolo senior, ha portato nel 2023 un'allieva a vincere il titolo nazionale Csen e a partecipare alla World Cup.
Traverso Alice	Sono Alice Traverso, sono un'insegnante di danza ed un'assistente sociale. Studio danza dall'età di 5 anni, in Eclipse da quando ne avevo 8: qui insegno da altrettanti 8 anni e, dopo aver frequentato il corso Academy e conseguito il diploma di insegnante nel 2018, non ho mai smesso di occuparmi delle più piccine (3-7 anni), mentre negli ultimi anni ho iniziato a seguire anche le bambine più grandi (8-12 anni).
Odino Matteo	Salute e benessere: ecco i capisaldi attorno ai quali ho costruito la mia vita professionale e formativa. Diplomato massoterapista, successivamente ho orientato maggiormente i miei interessi verso il mondo fitness, diventando istruttore di allenamento funzionale e personale trainer frequentando l'accademia Fitnessway. Un master in ZUU FITNESS ha schiuso le porte all'attività a corpo libero, attraverso la quale si effettua il vero movimento. Il mio motto è: SOLO COL TUO CORPO o ausili MIRATI, nient'altro.
Serra Giulia	Fairy Diva (nome d'arte di Giulia) è un nome che risuona nell'universo del Waacking italiano. Un background artistico solido, che spazia dalla danza classica all'hip hop, le ha permesso di padroneggiare le sfumature più complesse del Waacking, rendendola una danzatrice completa e affascinante, dallo stile unico e inconfondibile. La sua passione e dedizione l'hanno portata a diventare una delle figure di riferimento a livello nazionale e internazionale, elevando il Waacking italiano a nuovi standard. Come membro di Awanawaack, compagnia italiana pioniera di waacking, e unica esponente della scena waacking attiva a Genova, si impegna da anni a diffondere la cultura Waacking nella nostra città, affinché nuove generazioni di danzatori possano conoscere e apprezzare questa cultura e la relativa danza. I numerosi successi ottenuti sono la testimonianza del suo talento e della sua continua evoluzione, consacrandola come una delle giovani promesse più brillanti del panorama del waacking italiano.
Zorzan Luciano	Ciao a tutti, mi chiamo Lucio, sono una persona dinamica e appassionata, sempre orientata verso la crescita personale e professionale. Il mio obiettivo principale è migliorarmi costantemente, cercando di apprendere nuove competenze e condividere le mie passioni con gli altri, tra cui viaggi e moto. Sto costruendo una carriera su due fronti: da un lato sono un birraio, dall'altro sono un istruttore certificato di fitness. Sì, a dire fa ridere, ma è così!! Amo interagire con le persone e cerco sempre di creare un ambiente positivo in cui tutti possano sentirsi a proprio agio. Vi aspetto in palestra!
ESPOSITO VALENTINA	Dal 2017 al 2020: Ballerina di Contry line dance Livello intermedio presso la scuola CONUTRY FEVER DI ALESSANDRIA.

	<p>2023: Frequenza corsi COUNTRY FITNESS. Da giugno 2024: qualifica di insegnante certificata BALLA & BRUCIA Liv. II</p>
Gastaldo Giada	<p>Ho iniziato a ballare da piccola, studiando danza classica e moderna. Dopo il liceo mi sono trasferita a Milano, frequentando il M.A.S. e la Modulo Academy, dove mi sono diplomata in danze urbane. Dal 2014 mi sono poi avvicinata al fitness, acquisendo diplomi in Pilates, Personal Trainer e Fitness musicale. Ho lavorato in scuole di danza, palestre, e partecipato a eventi come video musicali e programmi televisivi. Ho anche coreografato per hotel e preso parte alla Milano Fashion Week.</p>
Ghiglione Anna Maria	<p>Sono Anna Ghiglione, ho frequentato il percorso Academy di Stefano Garavano (percorso formativo riconosciuto dal Coni) alla fine del quale ho ricevuto un diploma. Pratico danza da quando ho tre anni e ho integrato qualche anno di ginnastica artistica nel mio percorso. Mi concentro a mischiare apprendimento e divertimento, il mio desiderio è che i bambini vengano a lezione volentieri.</p>
Schifitto Gabriella	<p>Sono Gabriella, una persona solare e dinamica. Adoro il mondo del fitness dalla mia adolescenza ed è proprio per quello che mi sono formata in varie discipline come Macumba, XTempo, Totalbody e Fitboxe.</p>
Grosu Alexandra	<p>sono Grosu Alexandra ho 18 anni e faccio danza da quando ne ho 12. Ho proprio iniziato presso la palestra Eclipse, con la quale ho avuto il mio primo approccio con i cerchi aerei, disciplina che si è impadronita del mio cuore e che ad oggi insegno. La danza è la mia via di fuga, il mio posto sicuro, la mia seconda casa e famiglia. Il mio obiettivo è trasmettere questa meravigliosa passione, rendere partecipi gli allievi della bellezza che questa disciplina porta. Amo lavorare a contatto con i più piccini ed è grazie a loro se ad oggi ho trovato la forza per continuare questo percorso. Vivo di danza...passione, dedizione ma soprattutto sentirsi liberi di essere noi stessi, queste sono le parole chiave per intraprendere questo tipo di percorso</p>
Oliveri Maurizio	<p>Benvenuti a tutti nella grande famiglia di ECLYPSE. Io sono Maurizio, istruttore certificato dei seguenti corsi -TRX -FIT-BOX -PUMP -FITNESS –BOX A cosa servono i miei corsi? Tonificare, potenziare e sudare! Tutto sotto la mia supervisione in modo che i vostri movimenti siano sempre seguiti al meglio senza farsi male. Ci si diverte insieme, si fa amicizia e il tempo scorre in allegria!!! VI ASPETTO CARICHI E COMBATTIVI IN PALESTRA</p>
Repetto Alessandra	<p>Diplomata all' Istituto Superiore Educazione Fisica nel 2002, ho dedicato tutta la vita allo studio e al perfezionamento delle mie conoscenze nell'ambito dell'educazione motoria e della salute, conseguendo il diploma di massaggiatore e tesserini tecnici per istruttore di fitboxe, total body, body building, hiit e allenamento al femminile.</p>
Garavano Stefano	<p>Nasco da una forte passione per la Danza che coltivo dall'età di 6 anni. All'età di 16 anni inizio a muovere i primi passi anche nel mondo del Fitness. Nel 2014 fondo il mio sogno aprendo una palestra tutta mia, creo un percorso formativo per diventare insegnante di Danza riconosciuto dal CONI e lancio un nuovo</p>

	modo di allenamento chiamato P-FIT che racchiude al suo interno allenamenti a basso medio e alto impatto.
--	---

<i>Brito Lopex Ximena Ester</i>	Mindfulness Yoga
<i>Talia Caterina</i>	Danze Arabe
<i>Ruffo Monica</i>	Avviamento alla Danza Classica Modern Int_Av Contemporaneo Princ_Deb Academy Juniors Classico Debuttante Classico Intermedio Classico Avanzato Punte Flexibility for Dance Contemporanea EXPERIMENTAL Company Show
<i>Bertuccio Cristina</i>	Piloga G.A.G. Functional TRX Bosu Training Panca Pilates Pilates PROP Zumba Pump
<i>De Guglielmo Angela</i>	Pole Dance
<i>Traverso Alice</i>	Modern Princ_Deb Avviamento alla Danza Moderna
<i>Odino Matteo</i>	Panca Pilates Pilates Funzionale
<i>Serra Giulia</i>	Acrobatica Over Waacking
<i>Zorzan Luciano</i>	WalkFIT PowerFIT
<i>ESPOSITO VALENTINA</i>	Balla & Brucia
<i>Gastaldo Giada</i>	G.A.G. Pilates Pump Panca Pilates Hip Hop Pilates PROP Zumba Heels
<i>Ghiglione Anna Maria</i>	Acrobatica Teen
<i>Schifitto Gabriella</i>	PowerFIT Fitboxe
<i>Grosu Alexandra</i>	Cerchi Aerei
<i>Oliveri Maurizio</i>	TRX Fitboxe Pump TRX & Boxe
<i>Repetto Alessandra</i>	BodyFIT Circuit TRX PosturalFIT JumpFIT
<i>Garavano Stefano</i>	Power Dance

	Company Show All DanceFIT
--	------------------------------