

## CAMPUS DE DANSA “ÀMBIT ESCOLA”

Lloc: Escola Artur Martorell

Mestra: Dani Baños



### PRESENTACIÓ

---

Vine al Campus de dansa “ÀMBIT ESCOLA” i explora l’art de la dansa, gaudint dels diferents tallers de ball!

Podràs explorar diferents estils del **Hip Hop** (Street Dance, Breakdance, Locking, Commercial Dance...), a la vegada que també gaudiràs amb el **Modern Jazz** i el **Jazz Musical**, aprenent a maquillar-te com els ballarins i ballarines dels espectacles d’avui en dia. Però aquí no acaba tot, com a novetat oferim el **Zumba Fitness**, un nou programa de ball inspirat en la música llatina.

Apuntat ja al Campus de dansa de l’Escola Jungfrau!

### OBJECTIUS

---

- Ser conscient de la importància de la dansa per al cos i la ment.
  - Adquirir una sèrie d’hàbits i coneixements sobre la dansa i aplicar-los a la vida diària.
  - Treballar amb diferents estils de dansa i expressar-se amb cadascun d’ells.
  - Treballar amb diferents tècniques d’escalfament corporal.
  - Ser conscient de la pròpia imatge corporal i del treball corporal.
  - Aprendre diferents tècniques de maquillatge i aplicar-les.
-

## HORARI

<b>1ª SETMANA MODERN JAZZ</b>					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	FESTA	fESTA	Acollida	Acollida	Acollida
9.30-10.30			Treball de flexibilitat i escalfament/ Coreografia de Modern Jazz	Escalfament i treball de resistència/ Coreografia de New Style	Treball de flexibilitat i escalfament/ Coreografia de Modern Jazz
10.30-11			Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11-12			Coreografia de Modern Jazz/ Estiraments i relaxació	Coreografia de New Style/ Estiraments	Coreografia de Modern Jazz/ Estiraments i relaxació
12-12.45			Remullada	Remullada	Remullada
12.45-13			Dutxa	Dutxa	Dutxa

<b>2ª SETMANA HIP HOP</b>					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Escalfament i treball de resistència/ Coreografia de Street Dance y Breakdance		Aprenentatge del maquillatge escènic/ Escalfament i coreografia de Locking	Escalfament i treball de resistència/ Coreografia de Commercial Dance
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Coreografia de Street Dance y Breakdance/ Estiraments		Maquillatge escènic lliure/ Coreografia de Locking	Coreografia de Commercial Dance/ Estiraments
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

<b>3ª SETMANA JAZZ MUSICAL</b>					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Treball de flexibilitat i escalfament/ Coreografia de Jazz Musical		Aprentatge del maquillatge d'espectacle musical/Repàs de la coreografia de Jazz Musical	Treball de flexibilitat i escalfament/ Coreografia de Jazz Musical
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Coreografia de Jazz Musical/ Estiraments i relaxació		Maquillatge d'espectacle musical lliure	Coreografia de Jazz Musical/ Estiraments i relaxació
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

<b>4ª SETMANA HIP HOP</b>					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Escalfament i treball de resistència/ Coreografia de New Style		Aprentatge d'altres tècniques de maquillatge escènic/ Escalfament i coreografia de Sexy Style	Escalfament i treball de resistència/ Coreografia d'Old School Hip Hop
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Coreografia de New Style/ Estiraments		Maquillatge escènic lliure/Coreografia de Sexy Style	Coreografia d'Old School Hip Hop/ Estiraments
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

<b>5ª SETMANA ZUMBA FITNESS</b>					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Escalfament en parella/Coreografia Zumba Fitness		Escalfament en parella/Coreografia Zumba Fitness	Escalfament en parella/Coreografia Zumba Fitness
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Coreografia Zumba Fitness/Estiraments en parella		Coreografia Zumba Fitness/Estiraments en parella	Coreografia Zumba Fitness/Estiraments en parella
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

<b>6 SETMANA HIP HOP</b>					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Escalfament i treball de resistència/ Coreografia de New Style		Aprentatge d'altres tècniques de maquillatge escènic/ Escalfament i coreografia de Sexy Style	Escalfament i treball de resistència/ Coreografia d'Old School Hip Hop
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Coreografia de New Style/ Estiraments		Maquillatge escènic lliure/Coreografia de Sexy Style	Coreografia d'Old School Hip Hop/ Estiraments
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

Les activitats nàutiques les farem el suport del club de rem de Badalona i es faran a la platja que hi ha enfront del club de rem de Badalona i al port de Badalona. Les activitats que es faran són:

Les activitats que es faran son:

- Kayak
- Surf
- Bodyboard
- Llaüt



## TARDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Taller de circ	Tarda de platja	Taller de cuina	Cinema i crispetes	Preparació de festa