

## Danza orientale (danza del ventre): corso livello base e corso livello intermedio/avanzato

La danza orientale - conosciuta comunemente come "danza del ventre" - esercita un grande fascino nei confronti delle donne occidentali, attratte dai movimenti dolci e sinuosi, dalla musica travolgente e dai bellissimi costumi. Danzare l'orientale stimola la creatività e fantasia ed aumenta la propria autostima. Durante le lezioni si eseguono esercizi di scioglimento ed allungamento, figure e movimenti tipici della danza, fino allo studio di una breve sequenza coreografica, con la possibilità (facoltativa) di partecipare al saggio di fine anno. In sintesi: un'attività sportiva completa che aiuta a migliorare la postura e l'elasticità del corpo, la tonicità dei muscoli addominali e dorsali, la fluidità ed eleganza dei movimenti, sciogliendo i blocchi e tensioni muscolari. È adatta a donne di ogni età, che amano esprimere e valorizzare la propria femminilità. Non è richiesta precedente esperienza.



### QUANDO

---

GIORNI E ORARI: mercoledì 18,30-20 base, 20-21,30  
intermedio  
PERIODO: annuale  
INIZIO: OTTOBRE 2019



### COSTI

---

Base: 150€ annui - 30€ mensili  
Intermedio/avanzato: 100€ trimestrale  
+ €10 quota associativa (tessera Uisp)



### GESTORE

---

Artemide A.S.D. e C.  
Daniela ALLOTTA



### CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

---

347 7132580  
info@artemidedanza.it