

## DERVIESE SEZIONE DANZA E FITNESS

Al via i corsi con tante novità

È iniziata giovedì 24 la stagione dei corsi organizzati dall'attivissima sezione danza e fitness della società guidata da Paolo Sandonini. Quali sono le novità lo chiediamo alla responsabile organizzativa, Antonella Camuncoli. Partiamo dal corso che è già iniziato con la serata di presentazione. Forti del successo ottenuto gli anni scorsi dal corso di Yoga, abbiamo cercato di continuare sullo stesso filone, introducendo qualcosa di innovativo. Il corso che proponiamo è "Movimento Bioenergetico Integrato". Si tratta di un percorso per imparare a muovere il corpo sciogliendo le tensioni, recuperando energie, per il piacere di sentirsi vitali. Istruttore sarà il terapeuta per la salute Marco Francesco Doria, fondatore della Scuola per la Salute. Questa proposta nasce dall'esperienza energetica del conduttore che in qualità di terapeuta per la salute ha unito le pratiche salutistiche provenienti dalla formazione orientale a quella occidentale. Si tratta di una ginnastica adatta a tutte le persone senza particolari preparazioni fisiche/atletiche. Le lezioni si terranno al giovedì sera ed avranno una durata di novanta minuti. Sono consigliabili almeno tre mesi di frequenza.

Ulteriori corsi che proponiamo: il martedì sera dalle 19,30 alle 20,30, "Stretching Posturale" per migliorare la postura e ridurre le tensioni muscolari e, dalle 20,30 alle 21,30 "Body Training" per un lavoro di tonificazione muscolare completo. Entrambi i corsi saranno condotti da Irene Istruttrice FIF, fedelissima collaboratrice della nostra società ormai da diversi anni.

Per le bambine e ragazze al Mercoledì dalle ore 16,00 proponiamo vari corsi di Danza Classica, Propedeutica, Modern jazz ed Hip-Pop. Istruttrice dei corsi sarà l'insegnante Bianca Gottifredi, una vita spesa nella danza e nell'insegnamento. Siamo molto soddisfatti di essere riusciti a trovare un accordo con Bianca e di averla come nostra collaboratrice. La sua professionalità è garanzia di ottimi risultati.

Tutti i corsi si terranno nella palestra dell'Unione Sportiva Derviese presso le scuole elementari di Dervio.