

HORARIS CURS 2021-2022



NOTA: Aquests horaris són provisionals, poden ser variats segons la quantitat d'alumnes, hi hagi en cada grup. Així i tot sempre intentem fer els menys canvis possibles

Per tu:

NOVETATS:

PROJECTE DANS IN MENT: IOGA TERAPEUTIC BETHIOGA

El ioga terapèutic t'ajuda a obtenir l'equilibri emocional, a alleujar l'estrès i a vitalitzar el cos i la ment.

Mentre el teu fill/a balla, tu cuida't

- Dimarts: 19:30 a 20:30// 20:30 a 21:30

Mentre el teu fill/a balla, tu cuida't

Classe de Dansa: conèixer el teu cos i apren a ballar (utilitzant diferents tècniques de dansa)

- Dilluns, dimarts, dimecres i dijous 17:30 a 18:30 / 19:30 a 20:30

PROJECTE DANS IN MENT

La Dansa Moviment Teràpia

La dansa moviment teràpia és una especialitat en la psicoteràpia que utilitza el moviment com a un procés per promoure la integració emocional, cognitiva i física de les persones.

- Dimarts 17:30 a 18:30
- Dilluns 19:30 a 20:30

Gimnàstica Estètica de Grup (GEG)

- Dimecres de 17:30 a 18:30

Una disciplina esportiva basada en el moviment estilitzat i natural de el cos. És expressió art i sentiment convertit en esport de competició. Tot això, realitzat per un grup d'esportistes del que flueix un moviment estètic i sincronitzat

BALLET FIT

El Ballet Fit és un tipus d'entrenament que combina la dansa clàssica amb el fitness per aconseguir un cos tonificat i millorar la força, la flexibilitat i el benestar emocional. Descobreix els seus beneficis i les claus per practicar-lo.

Mentre el teu fill/a balla, tu cuida't

- Dimarts i dijous de 20:30 a 21:30

PERFECCIONAMENT DE FLAMENC

un exercici cardiovascular, treballa la resistència i ritme cardíac. És una excel·lent eina per perdre pes, ajuda a prevenir la pèrdua de massa òssia tonificant els ossos .

- Dissabte 12.30 a 14.00

ZUMBA

Consisteix en una activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, cosa que fa que va que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.

Mentre el teu fill/a balla, tu cuida't

- Dimecres de 20:30 a 21:30

El ball exercita el cervell i ens ajuda a prevenir malalties com l'Alzheimer. Practicar aquesta activitat augmenta l'agudesia mental. Combat la depressió i l'estrès. Estimula la producció de endocrines i alhora contribueix amb la regulació dels nivells de serotonina i dopamina, neurotransmissors importantíssims per no caure en depressió. Ajuda a millorar la confiança, ser part d'un grup de ball augmenta la teva autoestima.



Alumnes entre 2 i 6 anys

INICIACIÓ A/ P.3	DANSA	PETITS ARTISTES	
DILLUNS	17.30 a 18,30 Iniciació dansa	17.30 a 18.30 Música	18.30 a 19.00 Taller de dansa
DIMARTS			
DIMECRES	17.30 a 18,30 Iniciació dansa	17.30 a 18.30 Dansa	18.30 a 19.00 Taller de Música
DIJOUS			

INICIACIÓ B/ P.4	DANSA	PETITS ARTISTES	
DILLUNS	17.30 a 18,30 Iniciació dansa	17.30 a 18.30 Música	18.30 a 19.00 Taller de dansa
DIMARTS			
DIMECRES	17.30 a 18,30 Iniciació dansa	17.30 a 18.30 Dansa	18.30 a 19.00 Taller de Música
DIJOUS			

INICIACIÓ C/ P.5	DANSA	PETITS ARTISTES	
DILLUNS		17.30 a 18.30 Música	
DIMARTS	17.30 a 18,30 Iniciació dansa	17.30 a 18.30 Dansa	18.30 a 19.00 Taller de Música
DIMECRES		17.30 a 18.30 Música	18.30 a 19.00 Taller dansa
DIJOUS	17.30 a 18,30 Iniciació dansa		

PETITS ARTISTES:

És una proposta de les escoles de Música i Dansa del Centre de Lectura, adreçada a famílies que vulguin que els seus fills coneguin dansa i música com una sola activitat integrada.

El plantejament és dels 2 als 5 anys; a partir d'aquesta edat hauran de triar especialitat o bé continuar simultàniament els estudis propis de cada escola.

El professorat estarà coordinat per utilitzar, en la mesura del possible, el mateix material sonor (cançons, enregistraments, personatges que s'utilitzin a classe, etc.) i seguirà el progrés de cada alumne en la seva especialitat.

Alumnes de 6 a 8 anys



1r PE Preparatori Elemental (1r E. Primària)			
DILLUNS	17.30 a 18,30 DANSA CLÀSSICA		
DIMARTS			
DIMECRES	17.30 a 18,30 DANSA CLÀSSICA	18.30 a 19.30 DANSA ESPANYOLA	
DIJOUS			
DIVENDRES	17.30 a 18,30 DANSA JAZZ		

2n PE Preparatori Elemental (2n E. Primària)			
DILLUNS			
DIMARTS	17.30 a 18,30 DANSA CLÀSSICA		
DIMECRES		18.30 a 19.30 DANSA ESPANYOLA	
DIJOUS	17.30 a 18,30 DANSA CLÀSSICA		
DIVENDRES	17.30 a 18,30 DANSA JAZZ		

ESTUDIS ELEMENTALS



Tots els alumnes des de 3r de Primària a 1r d'ESO, estudien a l'escola Estudis Elementals, els que realitzin les hores corresponents durant els cinc anys, i les disciplines de Clàssic, Contemporani, Espanyol i música, obtindran el Certificat d'Estudis elementals (com escola autoritzada pel Departament d'ensenyament, Generalitat de Catalunya), a més participaran en els espectacles del Trencanous, Pere i el Llop, i podran participar en els diferents concursos de dansa. Són la preparació pels estudis superiors de dansa.

Alumnes de 8 a 10 anys

1r AB /ESTUDIS ELEMENTALS (3r d'E. Primària)			
DILLUNS	17.30 a 18,30 D. CLÀSSICA	18.30 A 19.30 DANSA JAZZ	
DIMARTS	17.30 a 18.30 DANSA ESPANYOLA		
DIMECRES	17.30 a 18,30 D. CLÀSSICA	18.30 A 19.30 DANSA JAZZ	
DIJOUS			
DIVENDRES	17.30 a 18,30 D. ESPANYOLA	18.30 A 19.30 DANSA CLÀSSICA	19.30 a 20.30 MÚSICA

2n AB /ESTUDIS ELEMENTALS (4t d'E. Primària)			
DILLUNS		18.30 A 19.30 DANSA JAZZ	
DIMARTS	17.30 a 18,30 D. ESPANYOLA	18.30 a 19.30 DANSA CLÀSSICA	
DIMECRES		18.30 A 19.30 DANSA JAZZ	
DIJOUS	17.30 a 18,30 D. CONTEMPORANI	18.30 a 19.30 DANSA CLÀSSICA	
DIVENDRES	17.30 a 18,30 D. ESPANYOLA	18.30 A 19.30 DANSA CLÀSSICA	19.30 a 20.30 MÚSICA

ESTUDIS ELEMENTALS



Tots els alumnes des de 3r de Primària a 1r d'ESO, estudien a l'escola Estudis Elementals, els que realitzin les hores corresponents durant els cinc anys, i les disciplines de Clàssic, Contemporani, Espanyol i música, obtindran el Certificat d'Estudis elementals (com escola autoritzada pel Departament d'ensenyament, Generalitat de Catalunya), a més participaran en els espectacles del Trencauons, Pere i el Llop, i podran participar en els diferents concursos de dansa. Són la preparació pels estudis superiors de dansa.

Alumnes de 10 a 12 anys

3r AB /ESTUDIS ELEMENTALS (5è d'E. Primària)				
DILLUNS	17.30 a 18.30 D.CONTEMPORANI	18.30 A 19.30 DANSA CLÀSSICA	19.30 a 20.00 PUNTES	
DIMARTS		18.30 a 19.30 D. ESPANYOLA	19.30 a 20.30 D. JAZZ	
			MÚSICA	
DIMECRES			19.30 a 20.30 DANSA CLÀSSICA	
DIJOUS		18.30 a 19.30 D. JAZZ		
DIVENDRES	17.30 a 18,30 DANSA CLÀSSICA	18.30 a 19.30 D.CONTEMPO	19.30 A 20.30 D. ESPANYOLA	20.30 a 21.30 Taller Coreografies per concursos i mostres

4t AB/ESTUDIS ELEMENTALS (6è d'E. Primària)				
DILLUNS	17.30 a 18.30 D.CONTEMPORANI	19.00 a 20.00 D.CLÀSSICA	20.00 a 20.30 PUNTES	
DIMARTS		18.30 a 19.30 D. ESPANYOLA	19.30 a 20.30 D. JAZZ	
			MÚSICA	
DIMECRES				
DIJOUS		18.30 a 19.30 D. JAZZ	19.30 a 20.30 D.CLÀSSICA	
DIVENDRES	17.30 a 18,30 DANSA CLÀSSICA	18.30 a 19.30 D.CONTEMPO	19.30 A 20.30 D. ESPANYOLA	20.30 a 21.30 Taller Coreografies per concursos i mostres

ESCOLA DE DANSA DEL CENTRE DE LECTURA

HORARIS CURS 2021 – 2022 *Horari revisat el 31 d'agost de 2021



Alumnes de 12 a 14 anys



NIVELL 1R AP (A) 1r d'ESO.					
DILLUNS			18.30 A 19.30 D. CONTEMPO (A)	19.30 a 20.30 D.CLÀSSICA (A)/(B)	
DIMARTS				19.30 A 20.30 D. JAZZ (A) I (B)	
				19.30 a 21.00 Repertori d'Espanyol	
DIMECRES		17.30 a 18.30 *ELASTICITAT	19.00 a 20.30 D.CLÀSSIC (A)/(B)		
DIJOUS			18.30 A 19.30 D. JAZZ (A) I (B)		
DIVENDRES	16,30 a 17.30 FLAMENC (A)	17.30 a 18,30 D. URBANES (A)	18.30 A 19.30 MÚSICA	19.30 a 20.30 D CONTEMPO(A)	20.30 a 21.30 Esc. BOLERA i Espanyol
DISSABTE	9.30 a 11.30 DANSA CLÀSSICA I PUNTES		11.30 a 13.00 REPERTORI CLÀSSIC (A) I (B)		

NIVELL 1R AP (B) 2n d'ESO					
DILLUNS			18.30 a 19.30	19.30 a 20.30 D.CLÀSSICA (A)/(B)	20.30 a 21.30
DIMARTS		17.30 a 18.30 * ESTUDIS 1 CLÀSSIC	18.30 A 19.30 TREBALL CREATIU 1	19.30 a 20.30 D. JAZZ (A) I (B)	20.30 a 21.30 ESTUDIS 1 CONTEMPORANI
				19.30 a 21.00 Repertori d'Espanyol	
DIMECRES		17.30 a 18.30 *ELASTICITAT	19.00 a 20.30 D.CLÀSSIC (A)/(B)		
DIJOUS		17.30 a 18.30 * ESTUDIS 1 CLÀSSIC	18.30 A 19.30 D. JAZZ (A) I (B)	19.30 a 20.30 D. CONTEMPO(B)	
			18.30 a 19.00 PUNTES		
DIVENDRES	16,30 a 17.30 FLAMENC (B)	17.30 a 18.30 D.CONTEMPO (B)	18.30 a 19.30 D.URBANES (B)	19.30 a 20.30 *ESTUDIS 1 ESPANYOL	20.30 a 21.30 Esc. BOLERA i Espanyol
DISSABTE	9.30 a 11.30 DANSA CLÀSSICA I PUNTES		11.30 a 13.00 REPERTORI CLÀSSIC (A) I (B)		

ESTUDIS CLÀSSIC, CONTEMPORANI I ESPANYOL: A banda de les classes del seu grup, ELS HORARIS QUE tenen *

Els alumnes que facin més de 5,00 hores a la setmana, en estudis d'ESO i BAT, podran demanar l'exempció d'Educació Física

Classes D. Urbanes: S'hauran de combinar amb una classe mínim d'un altre disciplina acadèmica. Danses urbanes: comercial sexy Styles , heels (tacons), breakdance, new style, house dance, dancehall..

ESCOLA DE DANSA DEL CENTRE DE LECTURA

HORARIS CURS 2021 – 2022 *Horari revisat el 31 d'agost de 2021



Alumnes de 14 a 16 anys



NIVELL 2n AP (A) 3r d'ESO.					
DILLUNS		17.30 a 18.30 *ESTUDIS CLÀSSIC		19.30 A 20.30 D. JAZZ (A)/(B)	20.30 a 22.00 D.CONTEMPO(A)
DIMARTS					30.30 a 22.00 D. CLÀSSICA (A)
				19.30 a 21.00 REPERTORI ESPANYOL	
DIMECRES	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC REPER CONTEMP				20.30 a 22.00 D. JAZZ (A)
DIJOUS	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC REPER CONTEMP				20.30 a 22.00 D. CLÀSSICA (A)
DIVENDRES	16.00 a 17.30 REPER CONTEMP CLÀSSIC			19.30 a 20.30 D. URBANES (A)/(B)	
DISSABTE	9.30 a 11.00 FLAMENC (A) (B)				

NIVELL 2n AP (B) 4t d'ESO					
DILLUNS		17.30 a 18.30 *ESTUDIS CLÀSSIC		19.30 A 20.30 D. JAZZ (A)/(B)	20.30 a 22.00 D.CONTEMPO (B)
DIMARTS			18.30 a 19.30 **ACONDICION AMENT (B)		20.30 a 22.00 D. CLÀSSICA (B)
				19.30 a 21.00 REPERTORI ESPANYOL	
DIMECRES	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC REPER CONTEMP	17.30 a 18.30 *ESTUDIS 3 CONTEMPORANI	18.30 a 19.30 TREBALL CREATIU 3		20.30 a 22.00 D. JAZZ (B)
				19.30 a 21.00 *ESTUDIS CLÀSSIC I PUNTES 3	
DIJOUS	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC REPER CONTEMP				20.30 a 22.00 D. CLÀSSICA (B)
DIVENDRES	16.00 a 17.30 REPER CONTEMP CLÀSSIC		18.30 a 19.30 *ESTUDIS 3 ESPANYOL	19.30 a 20.30 D. URBANES (A)/(B)	
DISSABTE	9.30 a 11.00 FLAMENC (A) (B)				

NOTA PER LLEGIR A LA PÀGINA 11

ESCOLA DE DANSA DEL CENTRE DE LECTURA

HORARIS CURS 2021 – 2022 *Horari revisat el 31 d'agost de 2021



Alumnes a partir de 16 anys



NIVELL 3R AP BAT					
DILLUNS					20.30 a 22.00 3r CLÀSSIC JAZZ 3R AP (B)
DIMARTS			18.30 a 19.30 Acondicionament	19.30 a 21.00 REPERTORI ESPANYOL	
DIMECRES	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC			19.30 a 20.30 D. URBANES 3r AP (B)	20.30 a 22.00 3r CLÀSSIC
	REPER CONTEMP				
DIJOUS	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC			19.30 a 20.30 D. JAZZ 3R AP(B)	20.30 a 22.00 D. CONTEMP 3r AP(B)
	REPER CONTEMP				
DIVENDRES	16.00 a 17.30 REPER CONTEMP				20.30 a 21.30 3R AP (A) D.URBANES
	CLÀSSIC				
DISSABTE	9.30 a 11.00 FLAMENC (A)				

TALLER/ BAT I ALTRES					
DILLUNS					20.30 a 22.00 TALLER CLÀSSIC
DIMARTS			18.30 a 19.30 Acondicionament		20.30 a 22.00 TALLER JAZZ
				19.30 a 21.00 REPERTORI ESPANYOL	
DIMECRES	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC				20.30 a 22.00 TALLER D. URBANES
	REPER CONTEMP				20.30 a 22.00 TALLER CLÀSSIC
DIJOUS	16.00 a 17.30 REPER CLÀSSIC				20.30 a 22.00 TALLER JAZZ
	REPER CONTEMP				
DIVENDRES	16.00 a 17.30 REPER CONTEMP				20.30 a 22.00 TALLER CONTEMPORANI
	REPER CLÀSSIC				
DISSABTE			11.00 a 12.30 FLAMENC		

NOTA PER LLEGIR A LA PÀGINA 11

NOTA. Els alumnes que facin més de 5,00 hores a la setmana, en estudis d'ESO i BAT, podran demanar l'exempció d'Educació Física

*****Classes d'acondicionament: Beneficis de l'acondicionament físic per a ballarins:**

-Evitar lesions -Millorar rendiment -Benestar corporal i mental -Aconseguir treballar a nivells òptims - Millorar la capacitat aeròbica i l'anaeròbica -Millorar la resistència muscular -Millorar la potència(explosivitat, salts) -Millorar la força -Millorar la composició corporal

Classes D. Urbanes: S'hauran de combinar amb una classe mínim d'un altre disciplina acadèmica. Danses urbanes: comercial sexy Styles , heels (tacones), breakdance, new style, house dance, dancehall..

ESTUDIS CLÀSSIC, CONTEMPORANI I ESPANYOL

Els alumnes QUE VULGUIN FER ESTUDIS han d'escollir segons el curs i els estudis que vulguin seguir. A banda de les classes del seu grup, ELS HORARIS QUE tenen *, depenen els estudis que vulguin seguir:

***ESTUDIS DE CLÀSSIC:** 4,00 h Clàssic, 1,00 h Puntetes, 1.30 h repertori, 1,00 h treball creatiu, 2,00 h Contemporani, 1,00 h Elasticitat.

TOTAL 10,30 H



***ESTUDIS CONTEMPORANI:** 3,00 h Clàssic, 1.30 h repertori, 1,00 h treball creatiu, 3,00 h Contemporani, 1,00 h Elasticitat. TOTAL 10,30 h.



***ESTUDIS D'ESPANYOL:** 2,30/3.00h Clàssic, 2,30 h Espanyol, 1,00 h Flamenc, 1 ,00 h Escola Bolera, 2,00 h Contemporani, 1,00 Elasticitat
TOTAL 10,00/10.30 hores

Es donarà un certificat acreditatiu, com escola autoritzada pel Departament d'ensenyament . Generalitat de Catalunya.

Certificat acreditat pel Consell Internacional de Dansa de l'Unesco (sempre que és sigui membre de la mateixa)

COMPANYIES DE L'ESCOLA DE DANSA

COMPANYIES ESCOLA DE DANSA: JUNIOR I JOVE	DISSABTE	9.30 A 10.15 Preparació Física	10.15 a 12.30 JUNIOR COMPANYIA	12.30 A 15.00 JOVE COMPANYIA
---	----------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

