



L'incantesimo

Associazione Sportiva Dilettantistica

CENTRO STUDI
DANZA BALLO FITNESS



***BENVENUTI NEL NOSTRO
CSD L'INCANTESIMO***



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it





Mission e Vision

La nostra missione è diffondere l'amore per la danza e il fitness attraverso un percorso che unisce tecnica, creatività e benessere psico-fisico. Presso ASD L'Incantesimo, guidati dalla passione e dall'esperienza di insegnanti altamente qualificati, incoraggiamo ogni allievo a scoprire e valorizzare il proprio potenziale artistico, promuovendo valori di impegno, eleganza e aggregazione.

Vision

Aspiriamo a essere un punto di riferimento per la formazione artistica e il benessere fisico, dove ogni individuo possa esprimersi liberamente, crescere in armonia con il proprio corpo e sviluppare forti legami di amicizia e appartenenza. Sotto la nostra guida, vogliamo che ogni allievo possa danzare la propria vita con fiducia e passione.



3911308663



Piazza IV Novembre,1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it



Corsi di Danza



Danze Latino-Americane

Scopri i ritmi affascinanti di samba, cha-cha-cha, rumba e molto altro. Migliora la coordinazione, esprimi la tua passione e sviluppa la tua tecnica attraverso passi coinvolgenti e coreografie dinamiche.

Team L'incantesimo

Un percorso speciale dedicato a giovani talenti dai 6 anni in su, che desiderano avvicinarsi al mondo delle competizioni di Danze Latino-Americane. Sotto la direzione artistica della ballerina professionista Maria Oliva, il progetto unisce tecnica, preparazione atletica, disciplina e passione per la gara. Le lezioni si svolgono in gruppi selezionati e seguono un programma avanzato.



Orari Corsi Danze Latino-Americane

Lunedì:
Ore 17:00
Ore 18:00
Ore 19:00

Giovedì:
Ore 17:00
Ore 18:00

Venerdì:
Ore 19:00
Allenamento collettivo di SOLO-DUO-COPPIE



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it

Corsi di Danza



Danze Caraibiche Coppie & Single

Lasciati trasportare dai caldi ritmi della salsa e della bachata. Perfette per migliorare il senso del ritmo, la postura e la connessione di coppia, le danze caraibiche sono un mix esplosivo di divertimento, energia e benessere!

Le discipline che potrai imparare:

- **Salsa Cubana:** Dinamica, coinvolgente, ricca di figure fluide e spontaneità.
- **Bachata:** Sensuale e romantica, perfetta per migliorare il controllo corporeo e la musicalità.
- **Rueda de Casino:** Salsa di gruppo in cerchio, dove si cambia partner ad ogni chiamata del "caller" — puro divertimento e coordinazione!
- **Bachata Sensual:** Più morbida e connessa, curata nei movimenti e nell'espressività di coppia.

Obiettivi:

Migliorare ritmo, equilibrio, coordinazione, memoria motoria e socialità, il tutto in un clima festoso e stimolante.



Orari Corsi Danze Caraibiche

Lunedì: Bachata sensual	Ore 17:00
Martedì-Giovedì: Principianti	Ore 20:30
Martedì-Giovedì: Intermedio	Ore 21:30
Martedì-Giovedì: Avanzato	Ore 22:30



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it

Corsi di Danza



Danza Classica e Moderna

Dalla grazia della danza classica alla creatività della danza moderna, scopri un percorso completo che ti insegnerà tecnica, eleganza e innovazione. Ideale per chi ama la disciplina e la creatività.



Orari Corsi Danza Classica e Moderna (età 5-7)

Mercoledì Classico: Ore 17:00

Venerdì Moderno: Ore 17:00

Orari Corsi Danza Classica e Moderna (età 6-8)

Martedì Classico: Ore 18:00

Mercoledì Moderno: Ore 19:00

Orari Corsi Danza Classica e Moderna (età 8-12)

Mercoledì Classico: Ore 17:00

Mercoledì Moderno: Ore 18:00

Orari Corsi Danza Classica e Moderna (età 12-15)

Mercoledì Classico: Ore 18:00

Mercoledì Moderno: Ore 19:00



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it

Corsi di Danza



Danza e Gioco

Un corso speciale per i più piccoli, dove il divertimento incontra l'apprendimento.



Orari Corsi Danza e Gioco (età 3-4)

Martedì:

Ore 17:00



Hip Hop

Libera la tua energia con uno stile di danza urban contemporaneo. Coreografie innovative e movimenti audaci ti aiuteranno a esprimerti con creatività e ritmo.



Orari Corsi HipHop

*Venerdì:
Kids*

Ore 17:00

*Venerdì:
Junior*

Ore 18:00



Danza Heels

Danza basata su una tecnica raffinata che prevede pose, veloci cambi di peso, giri, trick, hair whip, spaccate e salti ma anche una danza che grazie alla sensualità aiuta a sentirsi più belli e sicuri di sé.



Orari Corsi Heels

Mercoledì:

Ore 20:30 - 22:00



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it



Lincantesimo

Associazione Sportiva Dilettantistica

CENTRO STUDI
DANZA BALLO FITNESS



ATTIVITÀ DI FITNESS



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it



Corsi di Fitness

Pilates

Rafforza il core, migliora la flessibilità e scopri un benessere totale con il pilates. Questo allenamento è perfetto per chi cerca equilibrio tra mente e corpo.

Orari Corsi Di Pilates

Martedì - Giovedì

Mattina

Ore 09:15

Sera

Ore 20:00

Functional Training

Allenamento completo per migliorare forza, resistenza e coordinazione. Perfetto per chi desidera un corpo tonico e pronto ad affrontare le sfide quotidiane.

Orari Corsi Di Pilates

Martedì:

Ore 19:00

Giovedì:

Ore 19:00

Ginnastica Posturale e Correttiva

Migliora la postura e allevia i dolori con esercizi studiati per correggere squilibri muscolari. Un corso perfetto per chi cerca benessere e prevenzione.

Total Body GAG

Allenamento mirato per tonificare glutei, addome e gambe attraverso esercizi funzionali, circuiti e lavoro a corpo libero. Perfetto per migliorare resistenza, tonicità e forma fisica in modo dinamico.



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it

Corsi di Fitness



Total Body GAG

Allenamento mirato per tonificare glutei, addome e gambe attraverso esercizi funzionali, circuiti e lavoro a corpo libero. Perfetto per migliorare resistenza, tonicità e forma fisica in modo dinamico.

Total Body GAG



Lunedì

Ore 10:00

Giovedì

Ore 10:00



Personal Trainer & Small Group

Allenamenti personalizzati seguiti da istruttore qualificato. Ideale per chi desidera un programma specifico per ricomposizione corporea, tonificazione e miglioramento della forma fisica.

Possibilità di allenamento: One to One & Small Group



Mercoledì

Ore 10:00

Venerdì

Ore 10:00



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it



L'incantesimo

Associazione Sportiva Dilettantistica

CENTRO STUDI
DANZA BALLO FITNESS

SERVIZI



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it



Servizi per il tuo Benessere Completo: Nutrizione e Salute



Programma Nutrizionale

Oltre alla nostra offerta di corsi, il nostro centro mette a disposizione un nutrizionista affiliato per supportarti con piani alimentari personalizzati, in modo da ottimizzare le tue performance e migliorare il tuo stile di vita.



Visite Mediche Agoniste e Non agoniste

Offriamo visite mediche per le attività sportive e il rilascio di certificati medici. La tua salute è la nostra priorità, e grazie a questi servizi potrai affrontare ogni allenamento in totale sicurezza.



3911308663



Piazza IV Novembre, 1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it