



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

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:
Juvenile*

Ore: 17:00

*Lunedì
Junior I*

Ore: 18:00

*Mercoledì
Junior I*

Ore: 17:30

*Lunedì
Junior II*

Ore: 19:00



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.



Orari Collettivo Danze Latino-Americane

Venerdì:

Ore: 19:30



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

Martedì-Giovedì:
Principianti

Ore 20:30

Martedì-Giovedì:
Intermedio 1 (Sala Rosa)
Intermedio 2 (Sala Sala Glicine)

Ore 21:30

Martedì-Giovedì:
Avanzato

Ore 22:30

Lunedì:
Bachata sensual 1° e 3° Lunedì Del Mese

Dalle 21:30 Alle 23:00

Balli di Gruppo



Orari Balli di Gruppo

Mercoledì

dalle ore 18:30 alle 20:00



3911308663



Piazza IV Novembre,1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it

Corsi di Danza



Propedeutico



Orari Propedeutico

Mercoledì Classico:

Ore 17:30

Venerdì Moderno:

Ore 17:30



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 (Juvenile)

Martedì Classico:

Ore 17:00

Giovedì Moderno:

Ore 17:00

Orari Corsi Danza Classica e Moderna (Junior I)

Martedì Classico:

Ore 18:00

Giovedì Moderno:

Ore 18:00

Orari Corsi Danza Classica e Moderna (Junior II)

Martedì Classico:

Ore 19:00 - 20:30

Giovedì Moderno:

Ore 19:00 - 20:00



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)

Mercoledì e Venerdì:

Ore 16:30



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:
Juvenile*

Ore 16:30

*Venerdì:
Junior I*

Ore 17:30

*Venerdì:
Junior II*

Ore 18:30



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

Lunedì e Mercoledì:

Ore 20:00 - 21:00



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



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 09:00 - 10:00

*Lunedì - Mercoledì
Sera*

Ore 20:00 - 21:00



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 functional

Lunedì e Mercoledì:

Ore 21:00

Martedì e Giovedì:

Ore 19:00



MamaFit

MammaFit è un programma di ginnastica post-parto progettato per consentire alle neo-mamme di rimettersi in forma insieme ai propri neonati. Gli esercizi sfruttano il passeggino, la carrozzina o il marsupio come veri e propri attrezzi per l'allenamento.



Orari MamaFit

Martedì e giovedì:

ore 10:00



3911308663



Piazza IV Novembre,1-Sant'Anastasia Na



lincantesimo_dbf



csdlincantesimo



lincantesimo_dbf



lincantesimo.it

Corsi di Fitness



GAG

GAG (Gambe, Addominali, Glutei) è un allenamento fitness mirato alla tonificazione e al modellamento della parte inferiore del corpo e della parete addominale.



Orari

Lunedì

Ore 10:00

Mercoledì

Ore 10:00



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.



Orari Total Body & GAG

Venerdì:

Ore 19:30



Personal Training

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

Orari dell'allenamento personalizzato da CONCORDARE



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