

# Balla i passa-t'ho bé

Red adscrita  CAT

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

## Descripción

Horari: dimarts de 17.30 a 19 h

Preu activitat: quota única d'inscripció de 28,00 €

Objectius:

- Explorar i ampliar les formes de moviment i d'expressió personals tot connectant-les amb diferents ritmes procedents d'estils com dansa africana, orientals, Jazz i clàssic.
- Millorar la nostra forma física, sentir-nos més segurs/es amb els moviments dansats.
- Treballar la coordinació i la flexibilitat, així com millorar la memòria a través dels moviments.
- Descobrir i gaudir de senzilles coreografies relacionades amb el teatre musical.
- Fomentar i treballar la creativitat dels moviments a través de la dansa
- Canalitzar els estats d'ànim a través de la dansa.

Descripció:

A través de diferents ritmes Africans, orientals, jazz, llatins i clàssics, s'aprenen moviments que portaran a la creació de coreografies. També es faran postures, moviments i respiració de ioga per reforçar el control i la postura corporal, treballant i avançant en flexibilitat, equilibri, força i coordinació.

Treballarem coreografies que barregen diversos estils de jazz, contemporani i ballet, creant un ball d'escenari teatral amb molta expressivitat. Es poden fer servir barrets, bastons, guants i altres objectes per donar major teatralitat a la coreografia.

Metodologia de treball:

- La sessió comença amb un escalfament i preparació a través del ioga.
- Després es prepararan els passos i moviments d'una coreografia curta amb un ritme concret.
- Després es practiquen un per un els passos corresponents al fragment de coreografia.
- Posteriorment es balla la part de coreografia, per finalitzar amb uns estiraments per relaxar el músculs més implicats i una relaxació per eliminar tensions.
- Periòdicament les alumnes faran improvisacions basades en els ritmes i músiques treballats.

Les coreografies es trien en funció del nivell. També es poden adaptar els moviments de forma individual segons les característiques i necessitats de cada persona. Depèn del número de sessions i del nivell es poden fer una o varies coreografies.

El més important es sentir-se còmode/a i gaudir.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (A partir de 16 anys)

---

## Persona de contacto

Sandra Sáez (938468054) (cultura@canovelles.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Canovelles

---

## Fecha de última actualización de la actividad

27/11/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle Barcelona 8 08420 Teatre Auditori Can Palots Canovelles Barcelona Catalunya España



---

## Fecha de la Actividad

De 08/10/2024 a 27/05/2025

---

## Página web del proyecto

<http://www.canovelles.cat/cultura>