

Balla i pasa-t'ho bé

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

Horari: dimarts de 18:00 a 20:00 h

Preu de l'activitat: gratuït

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 numero 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 (Qualsevol (A partir de 16 anys))

Persona de contacto

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

Fecha de última actualización de la actividad

28/11/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 07/10/2025 a 26/05/2026

Página web del proyecto

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