



INÍCIO»1 SET

2020/2021

# VL DANCE

#VARZIMLAZER



## Acrobática

A nível motor e a nível social, a modalidade de Acrobática envolve um trabalho de força, resistência, coordenação, flexibilidade, equilíbrio e respeito, valorizando sempre a interação entre os alunos.

Na VL Dance pode encontrar Acrobática I, II e III.

## Acrobática I

Trabalho de iniciação, tanto na área do desenvolvimento das capacidades físicas prioritárias para a disciplina como na área das figuras acrobáticas elementares.

Destina-se a crianças dos 6 aos 8 anos.

## Acrobática II

Trabalho de aperfeiçoamento das habilidades básicas e aquisição de novas habilidades.

Destina-se a crianças dos 9 aos 11 anos.

## Acrobática III

Aumento do grau de dificuldade relativamente ao nível anterior.

Destina-se a crianças a partir dos 10 anos.

## Teatro

Aulas e oficinas de teatro/expressão dramática que podem contribuir de diversas formas para o desenvolvimento da criança e do jovem.

As técnicas teatrais envolvem corpo, voz e mente, permitem ver novas possibilidades e promovem relacionamentos e empatias.

Destina-se a crianças e jovens de todas as idades.

## Hip Hop Kids

O Hip Hop é um género musical com uma subcultura própria e nesta aula, as crianças aprendem a dançar conciliando o ritmo da música com movimentos do corpo. Além de melhorar a coordenação motora, esta aula incentiva a coordenação e a disciplina. Mais do que aprender a dançar, as crianças aprendem a conhecer o seu corpo.

Destina-se a crianças entre os 4 e os 9 anos.

## Hip Hop Teens

Atividades dirigida a jovens com idades a partir dos 10 anos. A dança é a arte de mexer o corpo, através da cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria. Esta classe foca-se no desenvolvimento das capacidades físicas, posturas e do controle das energias.

## Acrodance Kids

As nossas crianças entram numa viagem mágica onde a amizade e a diversão são uma constante. Esta aula combina a dança com elementos acrobáticos.

Destina-se a crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 9 anos.

## Acrodance Teens

A acrodance é um estilo de dança que combina a técnica de dança com elementos de acrobática de precisão é uma aula divertida onde trabalham a relação entre os pares.

A aula destina-se a crianças a partir dos 10 anos.

# HORÁRIO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17H45		ACROBÁTICA I 6/8 anos	BALLET BABY 3/6 anos	ACROBÁTICA I 6/8 anos	BALLET BABY 3/6 anos
18H15			ACRODANCE KIDS 3/9 anos		BALLET BÁSICO 6/9 anos
18H30	ACROBÁTICA II 9/11 anos	BALLET BÁSICO 6/9 anos	ACROBÁTICA II 9/11 anos	HIP HOP KIDS 4/9 anos	
19H00	ACRODANCE KIDS 3/9 anos		ACRODANCE TEENS 10+ anos		YOGA KIDS 4+ anos
19H15	ACROBÁTICA III 12+ anos	BALLET ELEMENTAR 10+ anos	ACROBÁTICA III 12+ anos	HIP HOP TEENS 10+ anos	
19H45	ACRODANCE TEENS 10+ anos				BALLET ELEMENTAR 10+ anos

## Ballet Baby

Nesta aula as crianças dão o primeiro passo na dança. Neste primeiro momento em contato com o Ballet, as crianças descobrem a dança de uma forma lúdica.

Destina-se a crianças dos 3 aos 6 anos.

## Ballet Básico

Esta aula favorece a criatividade, a musicalidade e o trabalho em grupo. Aula dirigida a crianças dos 6 aos 9 anos, já exige mais disciplina e domínio do próprio corpo. Através de uma sequência de exercícios, as aulas seguem movimentos básicos com exercícios que têm como meta desenvolver e fortalecer a musculatura e postura.

## Ballet Elementar

O Ballet é conhecido pela sua leveza, beleza e graciosidade. Nesta aula o objetivo é trabalhar de uma forma mais continuada onde o intuito principal é a progressão da técnica.

Destina-se a crianças a partir dos 10 anos.

## YOGA KIDS

Praticar yoga ajuda a elevar a autoestima das nossas crianças. Melhora ainda o desempenho acadêmico desenvolvendo a sua concentração e aprendizagem. Nesta aula a criança aprende a coordenar os movimentos com a respiração.



# TARIFÁRIO

	€/mês
1x semana	15,00 €
2x semana	25,00 €
3x semana	30,00€
4x ou mais/semana	Acresce 5€ por inscrição

- No ato de Inscrição é necessário efetuar o pagamento do 1º Mês e 50% do último mês.
- O tarifário implica o pagamento da anuidade no valor de 15,00 €.
- Para mais informações, consulte o tarifário da Varzim Lazer.



## Pavilhão Municipal

Rua D. Maria I, 220  
4490-538 Póvoa de Varzim



## Telefone

252 681 909  
964 643 247