

Unitre levante - Sede di lavagna

Anno accademico 2026/27

Programma corso balli di gruppo

Lo scopo del corso è socializzare, allontanare la solitudine, divertirsi e allenare corpo e memoria.

Il Ballo, è noto, ha un forte impatto sociale perché aggrega le persone di tutte le età e condizioni sociali, basti pensare che le gare di ballo arrivano alla categoria 90 anni e oltre, influenzando anche sul benessere psico-motorio di chi lo pratica.

La danza associa molti processi fisiologici contemporaneamente, e contribuisce a rigenerare, attraverso l'allenamento, il corpo e la mente.

Con la musica il movimento diventa spontaneo, bruciamo calorie, ci divertiamo e contemporaneamente aumentiamo l'elasticità e la coordinazione, il cervello produce endorfine e ci sentiamo energici e pieni di gioia così da dimenticare anche molti problemi.

Il ballo è arte, è arte espressa attraverso il corpo per questo acquisiamo anche più consapevolezza di noi stessi e più sicurezza così che ci sentiamo adatti e a nostro agio in ogni contesto e situazione.

Il ballo è liberatorio.

Chi siamo:

Marta Denegri Enrica Denegri due sorelle, NON maestre, ma con un'esperienza di ballo di oltre 15 anni.

Marta, 64 anni, è specializzata in ballo latino americano e si sta specializzando in ballo standard. Campionessa Regionale e Nazionale per categoria di età, ha raggiunto la Categoria A internazionale che è un ambizioso risultato. Ha partecipato e partecipa a numerose gare di varie federazioni, ma è iscritta fids che è l'unica federazione italiana della danza sportiva. Cuce gli abiti da ballo per se stessa

Enrica, 66 anni, molta passione, nessuna gara.

Il nostro obiettivo è trasmettere le nostre conoscenze dei balli di gruppo che sono balli fatti appunto da un gruppo di persone coordinate e, in genere, vengono proposti alle sagre, nei villaggi vacanze, nelle crociere, nelle sale da ballo, nelle feste private, insomma un po'

dovunque. Con lo stesso sistema anche alcuni balli che normalmente si ballano in coppia, possono essere eseguiti in gruppo o da soli.

Elenco dei balli:

- **Hully Gully** è il ballo di gruppo più noto, si sviluppa su quattro lati compiendo quindi un giro di 360°
- **Ciquito (cico cico)**
- **mambo**
- **jerusalema**
- **tarantella**
- **pizzica merengue**