**GPassè:**

*"Quando la dinamica del fitness incontra l'armonia della danza nasce Gpassè"*

*Da un idea di Giulia Pagliaccia e Gil Lopes*

*CHE COS'E' GPassè?*

Un'idea, una sperimentazione, ma sopratutto un' ora di allenamento divertente che permette a tutti di BALLARE! Questo format utilizza le basi della tecnica di "barre" della danza in versione dinamica e fluida per un allenamento completo e cardiovascolare che porta alla costruzione guidata di una coreografia sempre nuova, facile allenante e divertente.

La lezione è divisa in quattro parti:

**BARRE WARMUP**- variazioni di pliè, battement tendu , battement jete ecc ecc insieme ad elementi classici della tonificazione e del barrè fit.

**TECHINICAL STEP-** studio di passi nuovi o elementi "tecnici" che saranno inseriti nella coreografia finale , con inclusione di un passaggio a terra.

**MOBILITY SECTION-** esercizi di apertura con focus sulla mobilità delle anche integrati ad elementi del pilates e dello yoga

**CHOREOGRAPHY -** adesso si balla ! Costruzione di una coreografia "a tema" rispettando lo stile della musica scelta o interpretando il significato del brano (che sarà utilizzato a prodotto finito) . Sarà dinamica facile e divertente, costruita secondo il metodo Add-on, senza interruzioni e mantenendo sempre la stessa intensità di lavoro.

**FINITA LA COREOGRAFIA SI CAMBIA MUSICA, e inizia... il TUO SHOW!**

**Cool Down e Inchino Gpasse'**

**CARATTERISTICHE e STRUTTURA DEL FORMAT:**

**DURATA LEZIONE 60 min**

**INTENSITA' CARDIOVASCOLARE : aerobica**

**BPM MUSICALI della lezione 120**

**La scelta della canzone per il prodotto finito della coreografia è libera ma deve essere compatibile con la traccia musicale utilizzata per la costruzione.**

**Struttura:**

**Barre (8-15 min max)**

plie' e battement tendu e variazioni

battement jete piquès passe e variazioni

grandplie' - ronddejambe e spostamenti del peso

preparazioni piroettes talleve'

kick e grand battement e variazioni

**Technical Steps (10 min)**

studio ripetitivo di TRE elementi "tecnici" inseriti nella coreografia, costruiti in add on e rietuti in modo simmetrico con un passaggio a terra.

Gli elelemti tecnici scelti saranno quelli più difficili e che richiedono un livello di coordinazione generale maggiore. Per questo motivo vengono fatti studiare e ripetere all'interno della sezione "Tecnica" prima di inserirli nella coreografia.

Gli elelementi tecnici (compreso il passaggio a terra ) vanno SEMPRE fatti studiare e ripetere in modo simmetrico, in modo da rendere biomeccanicamente bilanciata la fase allenante della lezione.

**Mobility Section (5-8min)**

 esercizi di apertura e mobilità attiva, integrati a posizioni yoga ed esercizi di pilates (the saw, flessioni laterali e frontali, mobilità delle anche, ecc ecc)

**Coreography ( 20-25 min)**

primi 3/8 asimmetrici

4-5/8 simmetrico

conclusione con blocchi asimmetrici inserendo il passaggio a terra prima del finale.

La coreografia dovrà essere costruita sulla melodia e sugli accenti musicali, caratteristica fondamentale del format. Per questo è fondamentale conoscere bene il brano scelto per la coreografia finale in modo da interpretarlo musicalmente anche nella fase di costruzione coreografica.

Durata minima 8/8

**GPassè STYLE**

**MODERN**

**MUSICAL**

**TOOLS**

GPassè nasce utilizzando la tecnica le linee e la fluidità dei movimenti, in versione dinamica allenante e divertente, curando però i particolari e pulizia dei gesti tecnici, propri del mondo della danza.

Dopo diverse sperimentazioni e confronti tecnici, anche con un importante Studio di Danza Americano ( Broawday Dance Dancer) GPassè si arricchisce di altre due possibilità. Insieme alla prima tecnica utillizzata , Modern-Contemporary, GPassè diventa anche MUSICAL e TOOLS.

Due progetti coreografici che ti faranno ballare sia le selezioni musicali dei più famosi musical internazionali, sia utlizzando divertenti TOOLS, come sedie, bastoni, cappelli, stoffe ecc ecc.

***NON TI RESTA CHE BALLARE CON NOI...***

***...CHI NON BALLA...NON SA COSA SUCCEDE...***

***Giulia&Gil***