

Argomenti Lezioni

Livello	data	Argomenti
BASE		
	07/10/2025	Introduzione al corso con lettura regolamento academy.Punti della sala e posizioni dei piedi.
	14/10/2025	Livello A1Ripasso punti della sala e posizioni dei piedi Posizioni delle braccia Concetti di en-dehors e eh dedans Livello A2Ripasso primo port de bras Secondo port de bras
	21/10/2025	Livello A1: Ripasso, aplomb Livello A2: Ripasso, BPM
	28/10/2025	Livello A1: epaulement e en face, plieLivello A2: tours chaines
	04/11/2025	Livello A1: ripasso plie, tenduLivello A2: tour chaines
	11/11/2025	Livello A1: jete + ripassoLivello A2: Vaganova + ripasso
	18/11/2025	Livello A1: temps leve e chagement de pieds + simulazione testLivello A2: scimmie, spirale, daulphine e ripple
	25/11/2025	rond de jambe par terre teoria e praticagrand battement teoria e pratica
	02/12/2025	temp levè changement teoria e praticariscaldamento alla sbarra
	09/12/2025	punti della salaposizione di piedi e bracciadizione italianaomonimiprimo e secondo port de bras pas de bourrè en dehors
	16/12/2025	Ripasso generale in vista dell interrogazione
	13/01/2026	punti della salaposizione di braccia e piedipas de bourre
	20/01/2026	pas de bourreposizione di braccia e gambeplie alla sbarragrand battement alla sbarra
	27/01/2026	teoria e praticariscaldamento alla sbarraplièbattement tendusbattement jetè
	03/02/2026	teoria e praticarond de jambegrad battementprimo e secondo port de brastemp leve
	10/02/2026	aplomben dehors e en dedansen face e epaulementtour chainesagrippina vaganovadizione italiana e omonimi
	17/02/2026	teoria e pratica plièbattement tendusbattement jete piqueteoriaBPM e conteggio musicale Tour chainespas de bourre
	24/02/2026	Rond de jambeGrand battementPirouettes alla sbarra

Livello	data	Argomenti
	03/03/2026	riscaldamento alla sbarra plie battement tendus primo e secondo port de bras Agrippina Vaganova
	10/03/2026	pirouettes alla sbarra elementi video dance temps leve changement rond de jambe
	17/03/2026	riscaldamento alla sbarra plie battement tendus battement jetè pique dizione italiana omonimi
	24/03/2026	Riscaldamento alla sbarra Plie Battenent tendus Battement jete pique Rond de jambe Grand battement