

Argomenti Lezioni

Livello	data	Argomenti
BASE		
	01/10/2025	Livello A1: punti della sala, posizioni dei piedi Livello A2: 1° port de bras
	08/10/2025	Introduzione al corso con lettura regolamento academy. Punti della sala e posizioni dei piedi.
	15/10/2025	Livello A1 Ripasso punti della sala e posizioni dei piedi Posizioni delle braccia Concetti di en-dehors e eh dedans
		Livello A2 Ripasso primo port de bras Secondo port de bras
	22/10/2025	Livello A1: Ripasso, aplomb Livello A2: Ripasso, BPM
	29/10/2025	Livello A1: epaulement e en face, plie Livello A2: tours chaines
	05/11/2025	Livello A1: ripasso plie, tendu Livello A2: tour chaines
	12/11/2025	Livello A1: jete + ripasso Livello A2: Vaganova + ripasso
	19/11/2025	Livello A1: temps leve e chagement de pieds + simulazione test Livello A2: scimmie, spirale, daulphine e ripple
	26/11/2025	rond de jambe par terre teoria e pratica grand battement teoria e pratica
	03/12/2025	temp levè changement teoria e pratica riscaldamento alla sbarra
	10/12/2025	punti della sala posizione di piedi e braccia dizione italiana omonimi primo e secondo port de bras pas de bourrè en dehors
	17/12/2025	Ripasso generale in vista dell interrogazione
	14/01/2026	punti della sala posizione di braccia e piedi pas de bourre
	21/01/2026	pas de bourre posizione di braccia e gambe plie alla sbarra grand battement alla sbarra

Livello	data	Argomenti
	28/01/2026	teoria e pratica riscaldamento alla sbarra pliè battement tendus battement jetè
	04/02/2026	teoria e pratica rond de jambe grad battement primo e secondo port de bras temp leve
	11/02/2026	aplomb en dehors e en dedans en face e epaulement tour chaines agrippina vaganova dizione italiana e omonimi
	18/02/2026	teoria e pratica pliè battement tendus battement jete pique teoria BPM e conteggio musicale Tour chaines pas de bourre
	25/02/2026	Rond de jambe Grand battement Pirouettes alla sbarra
	04/03/2026	riscaldamento alla sbarra pliè battement tendus primo e secondo port de bras Agrippina Vaganova
	11/03/2026	pirouettes alla sbarra elementi video dance temps leve changement rond de jambe