

jazz og. – zajęcia z tańca jazzowego na poziomie ogólnym, dostępne dla każdego, kto chce poznać i wypracować podstawy tej techniki tanecznej w możliwie tradycyjnej postaci. Zajęcia będą skupiać się na typowych dla tańca jazzowego izolacjach w ciele oraz ćwiczeniach koordynacyjnych. (poziom: ogólny)

jazz II- zajęcia z techniki jazzowej na zaawansowanym poziomie. Skomplikowane i ciekawe kombinacje dla tych, którzy wiedzą „czym to się je”. (poziom:II)

afro jazz og.– fuzja afrykańskiego folkloru i finezyjnego jazzu. Ognista muzyka w połączeniu z niezwykle dynamicznym i żywiołowym tańcem. Zajęcia mają wyrabiać elastyczność, miękkość i spontaniczność oraz uczyć przekładać bogactwo rytmu i dźwięku na język interpretacji ruchowej. Lekcja dla tancerzy o nienaganej kondycji! Tu dowiesz się o istnieniu mięśni, o których nie miałeś pojęcia.(poziom: ogólny)

jazz smooth og.– chcemy zaproponować wam zajęcia oparte na stylistyce jazzowej, których istotą jest gładki, płynny, miękki ruch, pełen harmonii i melancholii. Romantyczne, pełne liryzmu kombinacje, pozostawiają wam dużo przestrzeni na indywidualną ekspresję i interpretację. (poziom: ogólny)

taniec współczesny do smutnych piosenek- autorska wersja zajęć z techniki tańca współczesnego, wypływająca z osobowości prowadzącego... ;-) Na zajęciach uczestnicy wejdą w dialog z muzyką, nie poprzez ruchową ilustrację smutnych dźwięków, przeciwnie - poprzez rytmiczne ich przełamywanie, a wszystko z uśmiechem i mrugnięciem oka. (poziom: I)

taniec współczesny w rytmie reggae- proponowany przez nas wariant lekcji tańca współczesnego, napędzanej energetycznie przez reggae'owe przeboje. Żywiołowy warsztat dla tych, którzy pragną szlifować swoją technikę w „rozbujanym” stylu! (poziom: I, II)

partnerowania- warsztat przygotowujący do wykonywania różnego rodzaju sekwencji ruchowych w duecie lub w grupie. Poszczególne ćwiczenia mają za zadanie uwrażliwić tancerza na kontakt fizyczny z partnerem, na odbieranie i rozpoznawanie emitowanych przez niego sygnałów cielesnych oraz budowanie wzajemnego zaufania poprzez świadome i natychmiastowe reakcje. Wspólne punkty podparcia, umiejętne przekazywanie i odbieranie ciężaru ciała partnera czy rozmowa poprzez ruch to elementy, względem których tworzone będą sekwencje ruchowe i akrobatyczne tych zajęć.(poziom: ogólny, I, II)

taniec fizyczny- zajęcia oparte na technice tańca współczesnego, wykorzystujące fizyczne możliwości ciała, jako nieskończone źródło inspiracji do ruchu. Taniec fizyczny łączy dynamikę, siłę, bazując na motoryce ciała i specyficznej energii pochodzącej z napięcia mięśniowego i rozluźnienia. Wysiłek fizyczny staje się tu głównym środkiem do uzewnętrzniania emocji i ekspresji podczas ruchu. Warsztat zawiera elementy akrobatyki oraz ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni.(poziom: I, II)

taniec współczesny z elementami klasyki- zajęcia z techniki tańca współczesnego, w których poszczególne kombinacje wspomagane są ćwiczeniami, elementami czy figurami z techniki tańca klasycznego (baletu). To połączenie ma na celu lepsze przygotowanie ciała tancerza oraz rozwijanie szerokopojętej koordynacji ruchowej.(poziom: I, II)|

klasyka dla tancerzy współczesnych- zajęcia z techniki tańca klasycznego (baletu) skonstruowane specjalnie dla tancerzy specjalizujących się w technikach tańca współczesnego. Przydatne także dla wszystkich, którzy pragną rozwijać wachlarz swoich możliwości ruchowych i koordynację w tańcu. Warsztat oparty na konstrukcji typowej lekcji baletowej (barre au sol, ćwiczenia przy drążku, na środku sali i przez przekątną), kładący szczególny nacisk na te elementy, które w tańcu klasycznym mogą być uniwersalne i wspomagać inne techniki taneczne. (poziom: II)

jumps & turns- warsztat dla tancerzy doświadczonych, znających własne możliwości ruchowe. Lekcja składa się ze złożonych sekwencji, bazujących w przeważającej części na różnorodnych skokach i obrotach. Kombinacje mają na celu wypracowywać rotację, poczucie równowagi i budowanie pionu nawet w trudnych plastycznie ułożeniach ciała oraz trenować skoczność, sprężystość i lekkość poprzez świadomą pracę kręgosłupa i całej sylwetki. Doskonały trening energetyczny dla tych, którzy potrzebują wyzwania. (poziom: II)

taniec współczesny z elementami akrobatyki- zajęcia z tańca współczesnego przeznaczone dla mniej zaawansowanych tancerzy, chcących przygotować swoje ciało szczególnie do tańca fizycznego. Konstrukcja zajęć pozwala na wzmocnienie swojego ciała oraz oswojenie się z elementami wykonywanymi w podłodze, poza pionem, na rękach i wymagającymi dynamicznego pokonywania większych przestrzeni podczas ruchu. (poziom: I)

lyrical dance - to po prostu określenie stylu tańca, w którym ruch i choreografia zawsze silnie powiązana jest z treścią danego utworu muzycznego. Lyrical Dance można więc podciągnąć pod styl New Age, z tym że przyjęło się, że Lyrical Dance znacznie bardziej bazuje na stylu jazzowym i technice tańca klasycznego, a w niewielkim stopniu innych stylach takich jak choćby hip-hop. Najbardziej charakterystyczne choreografie tańca lyrical charakteryzują się płynnością, lekkością ruchu i częstym wykorzystywaniem skoków i obrotów. W Polsce najbardziej znani choreografowie tego stylu to Piotr Jagielski lub często goszczący w naszym kraju Luciano Di Natale czy Jonathan Huor. (poziom: I, II)

hip-hop- New age - styl tańca łączący ze sobą elementy wielu innych technik i stylów tanecznych, głównie hip- hopu, jazzu, ale również b-boyingu czy nawet modernu. W New Age kluczem jest muzyka, której taniec jest w pełni podporządkowany. Ruch ma służyć obrazowej interpretacji przekazu muzycznego i lirycznego danego utworu. Nazewnictwo tańca New Age wciąż nie jest jeszcze ugruntowane, a sam styl wciąż budzi kontrowersje wśród tancerzy street dance, którzy oburzają się, kiedy nazywa się go hip-hopem. Hip-hop bowiem to styl tańca z określoną nomenklaturą ruchową stworzoną w latach 70-80 i wciąż rozbudowywaną. Hip-hopem można więc określić charakterystyczne oldschoolowe kroki taneczne takie jak Running Man, Brooklyn Bouce czy Harlem Shake, a także powstałe na przełomie ostatnich lat Krump, Jerk czy Dougie. Hip-hop tańczony jest w klubach i na ulicach i jego wyznacznikiem jest improwizacja czyli freestyle. Tam, gdzie zaczyna się choreografia, kończy się hip-hop, a zaczyna New Age. (poziom: I, II)