



# Pre-Season Theme Classes & Workshops

26 Αυγούστου - 13 Σεπτεμβρίου

3 Εβδομάδες γεμάτες από θεματικά μαθήματα σεμιναριακού τύπου, χωρισμένα ανά επίπεδο και είδος χορού. Για να εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου, να κάνεις εξάσκηση, ή ακόμα και να πάρεις την πρώτη σου γεύση από τους χορούς που θέλεις να δοκιμάσεις.

**\*\*Ακολουθεί το πρόγραμμα των μαθημάτων και στη συνέχεια η επεξήγηση και το επίπεδο που απευθύνεται το κάθε ένα.\*\***

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η (26/08 - 30/08)			
Ημερομηνία	Ώρα	Μάθημα	Επίπεδο
<b>Τρίτη 27/8</b>	20:00-20:00	Zumba®	All levels
	21:00-22:00	Kizomba: Hip Actions for Lady 1	All levels
<b>Τετάρτη 28/8</b>	18:30-19:30	Body Boost 1	All levels
	19:30-21:00	Latin 101: Μηχανικές Κίνησης & Μεταφοράς Βάρους	All levels
	21:00-22:00	Bachata: Back to Basics	All levels
<b>Πέμπτη 29/8</b>	19:00-20:00	Zumba®	All levels
	20:00-21:00	Latin Social: The Party Moves 1: Basic Steps	All levels
	21:00-22:00	Latin Essence: RUMBA	Level I +

<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η (02/09-06/09)</b>			
Ημερομηνία	Ώρα	Μάθημα	Επίπεδο
<b>Δευτέρα 2/9</b>	18:30-19:30	LATIN Kids & Youth	All levels
	19:30-20:30	New Latin: Get the Feeling	Αρχάριο
	19:00-20:30	LATIN 101: Rhythm	All levels
	20:30-21:30	Salsa: Back to Basics	All levels
<b>Τρίτη 3/9</b>	19:00-20:00	Zumba®	All levels
	19:00-20:00	Intro to Argentine Tango	Αρχάριο
	20:00-21:00	LATIN Essense: Cha Cha Cha	Level I +
	20:00-21:00	Choreo Class by Stefania	All levels
	21:00-22:00	Kizomba: Hip Actions for Lady 2	All levels
<b>Τετάρτη 4/9</b>	20:00-21:00	Latin 101: Cuban Motion	All levels
	21:00-22:00	Bachata: Back to Basics	All levels
	22:00-23:00	Salsa Cubana Intro	All levels
<b>Πέμπτη 5/9</b>	18:30-20:00	Zumba Masterclass All teachers in	All levels
	19:00-20:00	Bellydance Seminar	All levels
	20:00-21:00	Latin Social: The Party Moves 2: Positions & Social	All levels
	21:00-22:00	Charleston	All levels
<b>Παρασκευή 6/9</b>	19:00-20:00	Choreo Class with Sioulas	All levels
	20:00-21:00	Body Boost 2	All levels
	21:00-22:00	Bachata Styling & Movements	All levels

<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η (09/09-13/09)</b>			
Ημερομηνία	Ώρα	Μάθημα	Επίπεδο
<b>Δευτέρα 9/9</b>	19:30-20:30	New Latin: Get the Feeling	Αρχάριο
	20:30-21:30	Salsa: Spinning	Level I +
	21:30-22:30	Salsa: Εισαγωγή στο Salsa on 2	All levels
<b>Τρίτη 10/9</b>	19:00-20:00	Zumba®	All levels
	19:00-20:00	Intro to Argentine Tango	Αρχάριο

	20:00-21:00	LATIN Essense: Samba	Level I +
	20:00-21:00	Choreo Class by Stefania	All levels
	21:00-22:00	Kizomba: Καθοδήγηση και Ακολουθία	All levels
<b>Τετάρτη 11/9</b>	18:00-19:00	Latin Kids & Youth	All levels
	19:00-20:00	Latin New: Get the Feeling	Αρχάριο
	20:00-21:00	Latin 101: Lead & Follow	All levels
	20:00-21:00	Latin 101: Let's Dance: Πρακτική Εφαρμογή	All levels
	21:00-22:00	Bachata: Back to Basics	All levels
	22:00-23:00	Salsa Cubana: Intro	All levels
<b>Πέμπτη 12/9</b>	18:30-19:30	Zumba®	All levels
	18:30-19:30	Bellydance Seminar	All levels
	19:30-20:30	Latin Social: The Party Moves 3: Routines	All levels
	20:30-21:30	Introduction to Swing Dance	Αρχάριο
<b>Παρασκευή 13/9</b>	19:00-20:00	Choreo Class with Sioulas	All levels
	20:00-21:00	Body Boost 3	All levels
	21:00-22:00	Bachata Styling & Movements	All levels

### Επεξήγηση μαθημάτων:

## LATIN

#### • **LATIN 101: The Fundamentals: (All levels)**

Οι απολύτως βασικές αρχές στους International Latin Χορούς, που είναι δομικής σημασίας για όσους χορεύουν Rumba, Cha Cha Cha, Samba κλπ... Αυτά που θα διδαχθούν και θα δουλευτούν σε αυτό τον κύκλο μαθημάτων είναι στοιχεία που ο καθένας μπορεί να βελτιώσει, ανεξάρτητα από το επίπεδο που βρίσκεται.

Αποτελείται από 5 ενότητες:

1. Κατανοώντας τις μηχανικές κίνησης και μεταφοράς βάρους
2. Ρυθμός - Άκουσμα, μέτρηση, χορεύοντας στο ρυθμό, πώς γίνονται ρυθμικοί στην κίνηση
3. Cuban Motion: Η συγκεκριμένη κίνηση της λεκάνης που δίνει στους χορούς αυτούς τη μοναδικότητά τους.
4. Lead & Follow: Καθοδήγηση και ακολουθία

### • **Latin Social Time: Getting the Party Moves (Rumba, Cha Cha Cha, Mambo): (All levels)**

Τα βασικά βήματα, απλές κινήσεις και ρουτίνες που μπορείς να χορέψεις οπουδήποτε και να θυμάσαι εύκολα. 3 ενότητες:

1. Basic Steps Review: Ένα πέρασμα των όλων των βασικών βημάτων
2. Basic Positions and Social Moves: Χορευτικές θέσεις και ενδιαμέσες συνδυαστικές κινήσεις
3. Routines: Όλα αυτά ενωμένα σε απλές και πρακτικές mini-χορογραφίες.

### • **Latin Beginners: Get the Feeling: (Αρχάριο)**

Για εσένα που δεν έχεις ξανακάνει χορό, ή δεν έχεις ξανακάνει Latin, και θέλεις να πάρεις τη γεύση και την αίσθηση από Rumba, Cha Cha Cha, Mambo, Salsa, Bachata. Θα δεις ότι τελικά είναι πολύ πιο απλό και ενδιαφέρον απ' όσο ίσως πίστευες.

### • **Latin Dances: The essence: (Level I +)**

Ένα μάθημα για την αίσθηση και το χαρακτήρα και τις ποιότητες των χορών, πέρα από τα βήματα. 3 ενότητες

1. The Rumba: Έκφραση, Άπλωμα, Ροή
2. The Cha cha cha: Getting Playful
3. The Samba: Rhythm in Motion

## SALSA

### • **Back to Basics (All levels)**

Βάζοντας τα πράγματα σε σειρά! Ένα "πέρασμα" των βασικών βημάτων και επεξηγήση της λογικής μέσα από την οποία οδηγούμαστε στην επόμενη φιγούρα.

### • **Salsa Spinning (Level I +)**

Ένα μάθημα SOS αφιερωμένο στις στροφές της Salsa.

### • **An Introduction to Salsa on 2 (All levels)**

Salsa on 2 - Οι κινήσεις που γνωρίζουμε, με διαφορετική αντιστοίχιση των βημάτων στο ρυθμό. Είναι ο πιο ρυθμικά σωστός και διαδεδομένος διεθνώς τρόπος να χορέψουμε Salsa.

## BACHATA

### • **Bachata Back to Basics (All Levels)**

Βάζοντας τα πράγματα σε σειρά! Ένα "πέρασμα" των βασικών βημάτων και επεξηγήση της λογικής μέσα από την οποία οδηγούμαστε στην επόμενη φιγούρα.

### • **Bachata Styling & Moves (All Levels)**

Εκβάθυνση στη χορευτικό στυλ της Bachata, κινησιολογία, χέρια και solo φιγούρες.

# BELLYDANCE

## • **Belly Dance: Drum Solo (All levels)**

Τεχνικές και χορογραφία σε αυτό το είδος μουσικής για Belly Dance.  
Ένα ρυθμικό μάθημα γεμάτο κίνηση και κρουστικότητα.

## • **Body Boost: (All levels)**

Ένας κύκλος μαθημάτων χορού «γενικής παιδείας» που αφορά όλους όσους μαθαίνουν χορό, ανεξάρτητα από το είδος. Αποσκοπεί στο να μάθουν να αξιοποιούν καλύτερα τα μέλη τους και να διαχειρίζονται την κίνησή τους. 3 ενότητες:

1. Ενδυνάμωση άκρων μέσα από τον Χορό
2. Στροφές: Βασική λογική και στάσεις σώματος
3. Partnering: Αλληλεπιδρώντας κινησιολογικά με τους άλλους.

---

## **Σημείωση για τα επίπεδα:**

All levels

Τα μαθήματα που είναι **All levels** επισημασμένα ως "All Levels" σημαίνει ότι το μάθημα είναι δομημένο έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να αξιοποιήσει τις πληροφορίες ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται.

---

-> Για ερωτήσεις, διευκρινήσεις και τα διαθέσιμα οικονομικά πακέτα για τα Pre-Season Theme Classes & Workshops, μπορείτε να απευθυνθείτε στη γραμματεία της σχολής στο 217.7120858 και [info@pandoradancebeat.com](mailto:info@pandoradancebeat.com)