



È un centro attivo a Reggio Emilia da oltre 20 anni che opera nel settore della danza e delle ginnastiche posturali. In un ambiente pulito e confortevole, attrezzato con macchinari all'avanguardia e dotato di sale ampie e luminose, insegnanti qualificati e costantemente aggiornati, mettono al vostro servizio le loro competenze con l'obiettivo di allenare corpo e mente, mettendovi a vostro agio e facendovi sentire parte di una grande famiglia.



Telefono:
0522326203



Whatsapp:
3312230715

Indirizzo:
Via Lago Calamone, 6
Reggio Emilia

Eidos Danza SSD a R.L.
Danza e ginnastica:
info@eidosdanza.it
www.eidosdanza.it

Eidos SRL
Pilates e GYROTONIC®:
info@centroeidosr.it
www.centroeidosr.it

 
@eidosdanza.re

 
@eidos_pilates_gyrotonic

Danza Classica

È una disciplina importante per lo sviluppo psicomotorio adatta a tutte le età, ed è la base di quasi tutti gli altri stili di danza.

Migliora il portamento e la postura, allunga la muscolatura e affina il gusto estetico.

Elementi imprescindibili per ottenere dei risultati sono costanza, impegno, volontà e perseveranza.

Le nostre insegnanti sono le uniche in Emilia Romagna a svolgere il programma didattico della maestra russa Marika Besobrasova, che permette agli allievi di seguire un percorso formativo più adatto all'età e alla predisposizione fisica sia a carattere professionale che non.



GYROTONIC®

È un sistema di movimento che lavora in modo armonioso su tutta la persona. Apre percorsi energetici, stimola il sistema nervoso, aumenta la gamma di movimento, migliora la forza, la resistenza, la tonicità, la flessibilità e aumenta la capacità funzionale della colonna vertebrale rendendola meno predisposta agli infortuni. Ondulazioni e spirali sono eseguite in modo melodico e ritmico con l'aiuto di adeguati schemi respiratori e si svolgono su particolari macchinari creati "attorno" alle possibilità di movimento del corpo umano.

È adatto a tutti, dagli atleti agli anziani, e a chi si sta riprendendo da un infortunio.



Predanza

Rivolto a bimbi tra i 3/ 5 anni è un corso che ha l'obiettivo di aiutare ad acquisire la consapevolezza del proprio corpo, delle sue potenzialità e del suo movimento nello spazio e a imparare a condividerlo con i compagni in armonia con le proprie emozioni e la propria fantasia creativa. Utilizzando i meccanismi del gioco e dell'imitazione i bimbi sono guidati lungo un percorso di esplorazione e scoperta accompagnati dalla musica.



Lezioni su appuntamento

Le lezioni del metodo GYROTONIC®, pilates o pancafit sono su appuntamenti della durata di 55 minuti.

I programmi personalizzati prevedono lezioni individuali, in coppia o per il pilates anche in piccoli gruppi di massimo 4 persone.

Le lezioni possono essere rimandate o cancellate entro le 24 ore antecedenti l'appuntamento, in caso contrario la lezione verrà addebitata.

Vieni a trovarci presso la nostra sede per scoprire tutti i nostri pacchetti.



Mat-Work

È una branca del metodo di ginnastica posturale Pilates e si svolge a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi. È molto efficace perché mobilizza ogni parte del corpo coordinando ogni movimento con la giusta respirazione sollecitando l'apparato cardiocircolatorio.

Lavora in profondità sui muscoli posturali chiave attraverso una combinazione di esercizi concentrici, eccentrici e isometrici per raggiungere con controllo la loro massima ampiezza di movimento, allungandosi e rimodellandosi.



GYROKINESIS®

Fonde i principi di flessibilità dello yoga, l'eleganza della danza, la fluidità del nuoto, la circolazione energetica del tai-chi. I movimenti sono guidati da una respirazione ritmica e profonda. Gli esercizi mirano ad allungare e rinforzare la muscolatura e ad alleviare le tensioni del fisico e della mente.

È indicata per chi ha problemi posturali come scoliosi, rigidità muscolare, recupero post infortunio anche per adolescenti e sportivi e per chiunque voglia allenare il corpo in modo sano e armonioso. Le lezioni prevedono sessioni seduti, a terra e in piedi.



Ginnastica Dolce

È un'attività fisica che rinforza e tonifica la muscolatura senza traumatizzare o compromettere le articolazioni.

I movimenti sono lenti e fisiologici per agevolare la mobilità di persone anziane o con fisici poco elastici. Aiuta a ritrovare l'autonomia nei movimenti quotidiani e previene o cura alcune patologie. Ha effetti benefici anche sulla mente perché favorisce la concentrazione e l'attenzione, migliora l'umore e il sonno e in più, socializzando con altre persone con problematiche simili o fisicità diverse, si mantiene una buona vitalità.



Lezioni in abbonamento

Le lezioni dei metodi GYROKINESIS®, mat-work e ginnastica dolce prevedono degli abbonamenti mensili.

Il costo dell'abbonamento viene calcolato in base al numero di lezioni presenti all'interno del mese.

In caso di assenza, le lezioni potranno essere recuperate in giorni e orari diversi dal proprio, all'interno del mese corrispondente al proprio abbonamento.

Scansiona il QR CODE per scoprire tutti i nostri orari.



SCOPRI GLI ORARI

Pilates

È una ginnastica posturale adatta a tutte le età che ha l'obiettivo di sviluppare il corpo uniformemente.

Previene il mal di schiena, aiuta a correggere le patologie della colonna vertebrale, tonifica e rinforza la muscolatura, aiuta a scaricare le tensioni quotidiane e rimodella la figura.

Non prevede sforzi eccessivi ed è adattabile alle caratteristiche e alle esigenze di ogni persona. Istruttori certificati vi guideranno individualmente nell'esecuzione corretta degli esercizi con l'ausilio di macchinari specifici.

Il pilates è anche indicato come recupero post traumatico o come allenamento muscolare per qualsiasi sport.



Danza Moderna

Partendo dalle basi della tecnica classica si lavora sulla ricerca espressiva del movimento nello spazio, si sfida il corpo a spingersi oltre il proprio baricentro per trovare nuovi equilibri e nuove dinamiche da soli, in coppia o in gruppo.

I movimenti possono essere sia molto tecnici che gestuali, lasciando libertà di espressione sia al coreografo che ai danzatori.

Durante le lezioni possono esserci anche momenti dedicati ad esplorare le emozioni attraverso improvvisazioni guidate che permettono agli allievi di esprimere la propria personalità



Pancafit

Sono lezioni individuali eseguite su una panca per riequilibrare il tono generale del corpo, stimolare l'apparato circolatorio e il sistema linfatico.

Vengono insegnate delle posture che possono poi essere replicate anche a casa in totale autonomia, per migliorare o eliminare i deficit motori che arrivano a condizionare la vita di tutti i giorni.



Hip-Hop

È una danza dinamica e sociale che si avvale di musiche molto ritmate.

Gli allievi imparano a lavorare con il proprio corpo in modo fluido ma anche scomposto, ad esprimere se stessi e a liberare la propria energia quando ballano.

Nel corso degli anni si sono definiti vari stili e varie tecniche. Si allena la coordinazione motoria, migliora l'equilibrio, si rafforza la tonicità muscolare e la mobilità articolare, favorendo un buono sviluppo della consapevolezza del corpo nello spazio.

Una delle caratteristiche è "il cerchio" in cui a turno gli allievi improvvisano liberamente in un clima allegro e divertente.

Nato nelle strade oggi l'hip-hop si ritrova all'interno delle scuole di danza e anche in spettacoli teatrali.

