

“GUIA COMPLETO DE TODAS AS
MODALIDADES DE DANÇA PARA SUA
QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR”



BALLET
PAULA
CASTRO

Neste e-book você irá conferir
diversas modalidades de
dança para saber porque fazer,
seus benefícios e resultados
práticos para uma melhor
qualidade de vida e bem-estar.

BABY BALLET (+ 2 ANOS)

“O QUERIDINHO DAS MAMÃES”

MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>



POR QUE FAZER?

Uma aula alegre e dinâmica que com certeza despertará na criança o gosto pelo ballet, trabalha de forma lúdica a musicalidade, coordenação motora e equilíbrio.

RESULTADOS E BENEFÍCIOS

- Promove desenvolvimento global da criança, nos aspectos físicos, sociais e emocionais;
- Proporciona maior integração social
- Auxilia em fazer novos amigos e cria novos vínculos;
- Aprende a dividir e esperar;
- Entende seu espaço e o espaço do outro.

PRIMARY BALLET (+4 ANOS)

“SUA BAILARINA GANHANDO CONFIANÇA”



MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>

PORQUE FAZER?

Nas aulas trabalha-se a criatividade, a desinibição e a autoconfiança das crianças. Com atividades lúdicas e descontraídas, aqui a criança começa a ter mais de perto o contato com a técnica clássica.

RESULTADOS E BENEFÍCIOS

- Trabalha o desenvolvimento motor e cognitivo;
- Proporciona noções de lateralidade, espaço, tempo e peso;
- Desenvolve a expressividade, criatividade e espontaneidade
- Ajuda no relacionamento com os colegas e com ela mesma.

BALLET CLÁSSICO (+6 ANOS)

“DESENVOLVIMENTO E SEGURANÇA A TODO VAPOR”



MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>

PORQUE FAZER?

É uma atividade que serve como base para diversas danças. Trabalha com equilíbrio, alongamento, ritmo e coordenação motora.

RESULTADOS E BENEFÍCIOS

- Proporciona a conscientização corporal, evitando os vícios de postura
- Desenvolve os principais grupos musculares de forma harmoniosa e consciente;
- Trabalha a disciplina, auxilia a criança a superar limites, a encarar desafios;
- Ajuda a criança ser mais criativa.

BALLET ADULTO (+16 ANOS) “DIVERSÃO E PRAZER COM MUITA REALIZAÇÃO”



MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>

PORQUE FAZER?

O Ballet Clássico é uma das atividades mais completas. Uma aula divertida e prazerosa, que associa exercício físico à música, beleza e arte. Você realizará sua vontade em ser bailarina. O aluno recebe a técnica clássica e tem noção dos movimentos de ballet.

RESULTADOS E BENEFÍCIOS

- Trabalha vários grupos musculares.
- Melhora a postura proporcionando ótimo condicionamento físico.
- Promove uma sensação de bem estar, relaxamento e satisfação.
- Auxilia nos aspectos emocionais e interações sociais.

JAZZ

“DIVERSÃO E EMOÇÃO QUE CONTAGIAM”



MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>

PORQUE FAZER?

Esta atividade desenvolve o equilíbrio corporal, a postura e a coordenação. A aula é divertida e os ritmos musicais contagiam todas as alunas.

RESULTADOS E BENFÍCIOS

- Exercício aeróbico, ativa a circulação, aumenta a resistência física e cardíaca.
- Proporciona maior agilidade de movimentação e raciocínio.
- Maior consciência corporal, tornando o aluno mais seguro, criativo, equilibrado e dinâmico.

SAPATEADO

"MOVIMENTO, RITMOS E MELODIAS"



MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>

PORQUE FAZER?

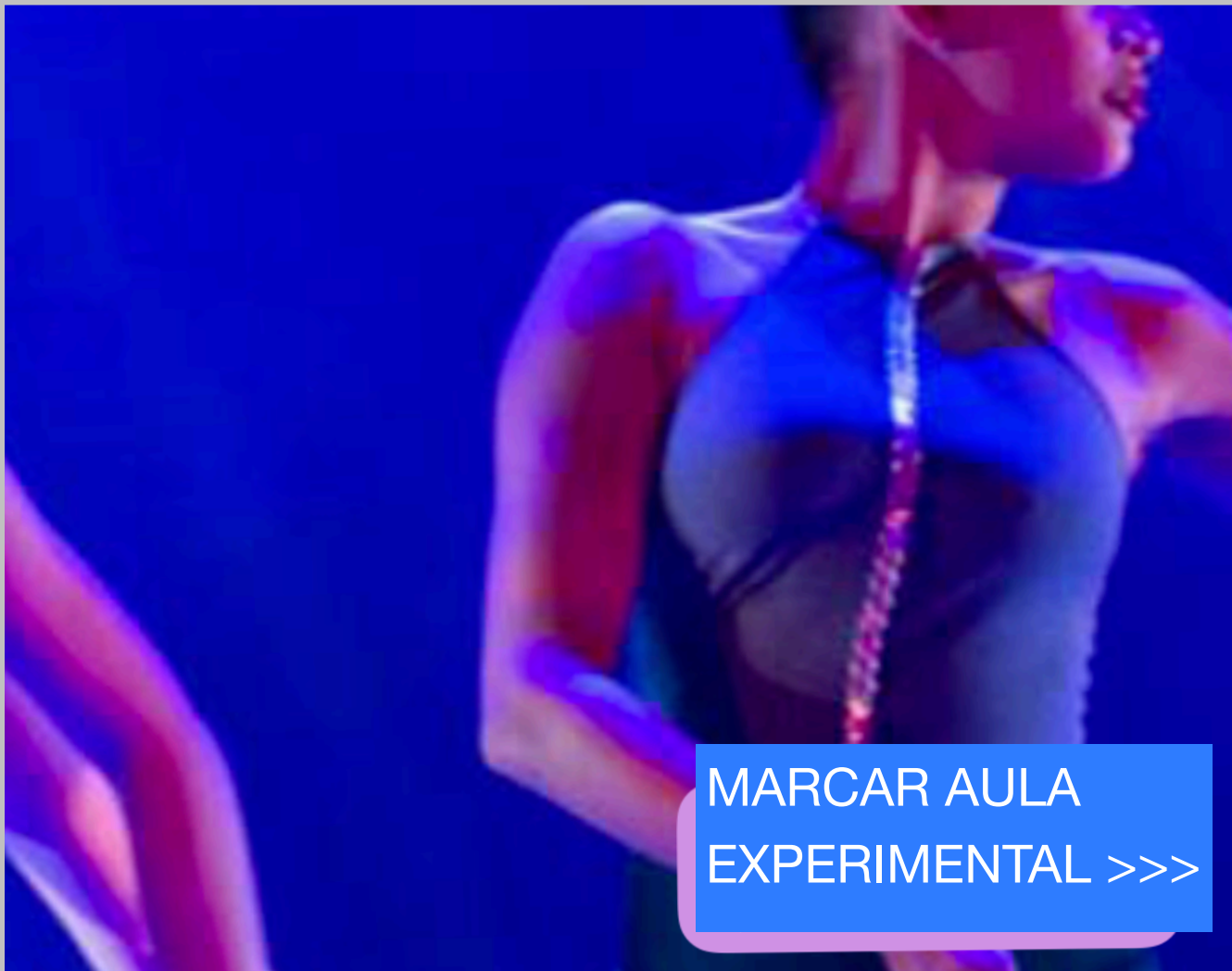
O sapateado é uma atividade física aeróbica que trabalha música e ritmo onde os pés se transformam em instrumentos musicais, a aula é contagiante por seus sons e músicas.

RESULTADOS E BENEFÍCIOS

- Traz os benefícios de uma atividade física aeróbica, ativa a circulação, aumenta resistência física.
- Desenvolve a coordenação motora.
- Melhora a musicalidade e ritmo.

DANÇA CONTEMPORÂNEA

“MODERNIDADE SEMPRE ”



MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>

PORQUE FAZER?

É uma modalidade bastante procurada, pois o aluno não precisa necessariamente ter conhecimento da técnica clássica para poder frequentar as aulas. O conceito é a ruptura do sistema acadêmico do ballet clássico, trabalhando com técnicas como a de Isadora Duncan, Martha Graham, entre outros.

RESULTADOS E BENEFÍCIOS

- Uma dança em que o aluno coloca sua marca no movimento sua digital, fazendo com que se conheça melhor.
- Utiliza todo o corpo para expressar suas emoções no ritmo de uma música.

TEATRO MUSICAL / CANTO

“DESINIBIÇÃO E DESENVOLTURA”

MARCAR AULA
EXPERIMENTAL >>>



PORQUE FAZER?

Nesse curso trabalhamos a capacidade de expressão por meio de exercícios lúdicos envolvendo o corpo, a voz e a imaginação. As aulas ampliam a capacidade de comunicação, rompem as barreiras da inibição, aumentam a desenvoltura e desenvolvem a capacidade de trabalho em grupo.

RESULTADO E BENEFÍCIOS

- Ampliam a capacidade de comunicação.
- Rompem barreiras da inibição.
- Aumentam a desenvoltura e desenvolvem a capacidade de trabalho em grupo.

Desde 1977 educando através da dança

Escola inaugurada em 1977. Em 1981 recebeu chancela da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo como estabelecimento apto a lecionar artes corporais e já foi eleita a melhor escola de ballet brasileira.

É representante oficial da Escuela Nacional de Ballet de la Republica de Cuba (ENBC) no Brasil e hoje possui três unidades em São Paulo, além de cuidar das áreas de dança de grandes escolas regulares e Clubes de São Paulo.



+ de 30Mil

Ao longo dos anos

+ de 340

Professores Formados



Uma tradição de quase 50 anos

Os espetáculos de encerramento têm um significado importante em nossa jornada, participar dos espetáculos ajuda a colocar em prática os objetivos propostos pela escola no que diz respeito, principalmente, ao desenvolvimento da auto confiança e desinibição.

SAIBA MAIS

Você se interessou mas não sabe qual modalidade optar?

Venha fazer uma aula experimental com a gente!



_ UNIDADE ALPHAVILLE

☎ (11) 99220-1437

✉ Unidade Alphaville

📍 Calçada Aldebarã, 61 - Centro de Apoio 2

CEP: 06541-055

_ UNIDADE MORUMBI

☎ (11) 3758-0017

☎ (11) 97358-8824

✉ Unidade Morumbi

📍 Av. Dr. Alberto de Oliveira Lima, 51

CEP: 05690-020

_ UNIDADE SANTANA

☎ (11) 91820-4090

✉ Unidade Santana

📍 Rua Dr. João Batista Soares de Faria, 92

CEP: 02403-050