

CURSO DE ACROBACIA AÉREA: TELAS (LUNES Y VIERNES)



Elena Kuznetsova es la profesora responsable de la actividad de telas los lunes y viernes.

Desarrollo y formación profesional:

De septiembre de 1977 hasta febrero en 1978, formación en Ballet Clásico en Rusia.

De septiembre 1980 a 1981 formación en Gimnasia Rítmica en Bishkek.

De septiembre de 1981 a julio 1982 formó parte de la Escuela Deportiva para Gimnastas en Bishkek quedando la primera clasificada en el Campeonato de ese año.

De septiembre de 1983 a mayo de 1985 formación en baile de salón teniendo el reconocimiento de Clase E, (es la primera categoría de competición en bailes deportivos).

De septiembre de 1985 a mayo 1993 formación en baile clásico y baile folclórico

En junio-julio de 1990 estudio de preparación de Clásico, Folclórico, Jazz Moderno en la Universidad de Cultura y Coreografía de la ciudad de Kírov (Rusia).

Del año 1994 al 2002 formó parte de varias compañías de baile a nivel internacional. Trabajó en Bulgaria, Grecia, Japón y Moscú.

Entre el 2009-2011 fue la coreógrafa responsable en la Escuela de Música y Danza Federico Chopín (Zaragoza).

Entre 2011-2019 trabajó como bailarina en varias producciones de espectáculos.

De 2013 a 2014 fue la responsable de formación en acrobacia aérea en diferentes escuelas de Zaragoza.

En el año 2016, profesora de circo en la Asociación de Malabaristas de Zaragoza (AMZ).

Desde el 2017 es profesora de yoga, pilates, técnicas aéreas y danza en diferentes escuelas privadas de Zaragoza.

En 2019 completa su formación con varios estudios consiguiendo el Certificado de la Escuela Internacional de Yoga, Danza y Técnicas Aéreas, de Coach deportivo y Fit Fitness.

Contenido de la actividad:

Las clases se organizarán a través de 3 fases principales, modificándolas en cada sesión para que haya una variedad de ejercicios y métodos con los que poder trabajar.

Las fases serán:

-Presentación de la actividad: Explicación de los objetivos de la sesión diaria.

-Calentamiento: Momento dedicado a trabajar el propio cuerpo, fortaleciéndolo y aplicando conocimientos posturales para evitar lesiones.

-Fase principal a desarrollar: Se trata de la actividad propiamente dicha. Se trabajará principalmente con el cuerpo y los elementos (telas).

-Vuelta a la calma: Sesión de estiramientos y relajación para evitar posibles agujetas y lesiones.

Beneficios y objetivos de la práctica de las telas aéreas:

-Desarrollo de la fuerza. Al realizar diferentes movimientos y posturas, los músculos del cuerpo se ven obligados a trabajar de manera más intensa, llegando a notar un aumento significativo en la fuerza central, lo que es esencial para mantener una buena postura y prevenir lesiones.

-Mayor flexibilidad. Al estirarse y moverse en diferentes posiciones, los músculos y las articulaciones se vuelven más flexibles.

Esto es especialmente beneficioso para aquellos/as que pasan mucho tiempo sentados, ya que la práctica en telas aéreas puede ayudar a contrarrestar la rigidez y mejorar la movilidad general.

-Mejora del equilibrio, la coordinación y la memoria corporal. Al estar suspendido en el aire, el cuerpo debe trabajar más para mantener la estabilidad y, en casos de suspensión boca abajo o determinadas posturas y nudos en las telas, la concepción corporal. La coordinación se ve favorecida al requerir que diferentes grupos musculares trabajen juntos para realizar movimientos fluidos y controlados.

-Además de los beneficios físicos, la práctica de las telas aéreas se ha asociado con la reducción del estrés y la ansiedad. Al concentrarse en los movimientos y en la respiración, los/as alumnos/as pueden encontrar un espacio de calma y meditación.

-Aumento de la confianza en uno/a mismo/a. Al aprender nuevas habilidades y superar desafíos, los/as alumnos/as experimentan una sensación de logro que puede traducirse en una mayor autoestima al ser capaces de lograr sus metas, lo que es fundamental para el crecimiento personal.

-Por otro lado, tenemos el factor artístico fomentando la creatividad. La naturaleza artística de las acrobacias en telas aéreas invita a la exploración y la experimentación dando pie a los/as alumnos/as a encontrar nuevas formas de expresarse a través del movimiento.

-A su vez, la práctica en grupo, da la oportunidad de conocer a otras personas con intereses similares fomentando un sentido de apoyo y motivación inspirándose mutuamente a seguir adelante y mejorar.

Horarios:

Iniciación/Medio: Lunes de 20:15h a 22:15h. Comienzo el 10 de septiembre.

Multinivel: Viernes de 10h a 12h. Comienzo el 12 de septiembre.

Medio/Avanzado: Viernes de 20h a 22h. Comienzo el 12 de septiembre.

Coste: 55 €/mes curso. Si se desea apuntarse a más días de clase o a otras actividades conjuntamente, pregúntanos condiciones y precio.



Detalles a tener en cuenta:

- No se abonará matrícula.
- Día de prueba: 15€ que se descontarán del pago mensual del mismo mes en que realices la prueba.
- La no asistencia al curso, no exime de abonar la mensualidad correspondiente.
- Las clases sólo son recuperables, (y siempre en el grupo en que se esté inscrito/a), en caso de ausencia del profesorado o impedimento de cualquier tipo que afecte al espacio a la hora del desarrollo normal de la actividad.

Ubicación:

La Casa del Circo

<https://www.lacasadelcirco.com/>

C/Augusto García Hegardt N.º 5
(entre el Lidl y el Aldi de Marqués de la Cadena)

<https://share.google/LZrRJCycy7COMKnPY>

Lineas de autobús: C1, C2, 21, 28, 32, 39, 58

Información y Reservas:

info@lacasadelcirco.com

WhatsApp 610 683 156

<https://wa.link/w259tu>



CURSO DE ACROBACIA AÉREA: TELAS

(MIÉRCOLES)



Docente: Noemí Gil Solano. Amplia experiencia y formación en Telas, Gimnasia Hipopresiva y Pilates.

Impartirá dos cursos de Iniciación e intermedio/avanzado en técnicas aéreas: telas.

Objetivos:

- Disfrutar y aprender el arte circense y específicamente la acrobacia aérea.
- Ofrecer otras formas o alternativas para el ocio y tiempo libre asociadas al cuidado y desarrollo del cuerpo.
- Dotar de autoestima y autoconocimiento personal tanto físico como psicológico a las personas integrantes del curso.

Contenidos:

Las clases se organizarán a través de 3 fases principales, modificándolas en cada sesión para que haya una variedad de ejercicios y métodos con los que poder trabajar.

Las fases serán:

-Presentación de la actividad: Explicación de los objetivos de la sesión diaria.

-Calentamiento: Momento dedicado a trabajar el propio cuerpo, fortaleciéndolo y aplicando conocimientos posturales para evitar lesiones.

-Fase principal a desarrollar: Se trata de la actividad propiamente dicha. Se trabajará principalmente con el cuerpo y los elementos (telas).

-Vuelta a la calma: Sesión de estiramientos y relajación para evitar posibles agujetas y lesiones.

Metodología:

Con este curso se quiere conseguir un mayor descubrimiento de las capacidades motrices, físicas y psicológicas que conllevará a un beneficio en el autoconocimiento corporal y psíquico desarrollando a su vez la autoestima.

Se busca trabajar el desarrollo físico a través de la coordinación, la lateralidad, la fuerza, el equilibrio y la concentración. Unido a esto, fomentaremos la creatividad dejando pautas de actuación y proponiendo grupal e individualmente progresar a través de la investigación.

Por otro lado, la metodología utilizada en esta actividad, será flexible e integradora, acompañando a cada persona en su propia evolución, adaptándose a las necesidades de cada participante.

Se buscará optimizar el tiempo para poder utilizarlo en la dinámica misma de trabajo con las telas.

Se expondrán los ejercicios de forma fácil y bien definidos para el mejor entendimiento, adaptándolos a las necesidades de cada alumno/a.

Se cuidará y observará el trabajo y ejecución realizado por cada asistente para corregirle/la y guiarle/la a la realización óptima.

Se trabajará desde lo más simple a lo más complejo, teniendo una actitud motivadora y respetando el ritmo de cada participante.

* Las estructuras de las clases son orientativas, y buscan generar un marco que se adapte al mayor número de personas posibles. Asimismo, tienen en cuenta los diferentes niveles de las asistentes y pretenden ser flexibles a las distintas necesidades e intereses de la gente.

* Estas clases pretenden ser la base de un trabajo autónomo. Las mismas cobran mucho más sentido cuando se complementan con trabajo semanal fuera de la clase. Tu evolución será mucho más rápida y llevadera, la curva de aprendizaje se aplanará y conseguirás tus objetivos antes si entiendes estas clases como un complemento y una guía para tu entrenamiento, y no como el centro del mismo.

Horarios:

Iniciación/Medio: Miércoles de 20h a 22h. Comienzo el 9 de septiembre.

Coste: 55 €/mes curso. Si se desea apuntarse a más días de clase o a otras actividades conjuntamente, preguntanos condiciones y precio.

Detalles a tener en cuenta:

- No se abonará matrícula.
- Día de prueba: 15€ que se descontarán del pago mensual del mismo mes en que realices la prueba.
- La no asistencia al curso, no exime de abonar la mensualidad correspondiente.
- Las clases sólo son recuperables, (y siempre en el grupo en que se esté inscrito/a), en caso de ausencia del profesorado o impedimento de cualquier tipo que afecte al espacio a la hora del desarrollo normal de la actividad.

Ubicación:

La Casa del Circo

<https://www.lacasadelcirco.com/>

C/Augusto García Hegardt N.º 5
(entre el Lidl y el Aldi de Marqués de la Cadena)

<https://share.google/LZrRJCycy7COMKnPY>

Lineas de autobús: C1, C2, 21, 28, 32, 39, 58

Información y Reservas: info@lacasadelcirco.com

WhatsApp 610 683 156

<https://wa.link/w259tu>

