

GLAMOUR



fitness dance

di Ida Papandrea

arriva il musical

Adesso, lo show comincia in palestra: dagli States arriva il fitness che si ispira a Cats & Co. Tra ballo, aerobica, espressione corporea.

Negli States ha fatto boom: le palestre di New York e Los Angeles propongono corsi di fitness-danza basati su famosi musical, da *Singin' in the Rain* a *A Chorus Line*. E il trend si affaccia anche da noi nelle palestre e nelle scuole di ballo, che adesso aprono le porte a corsi specifici per non professionisti.

SORRIDI, SI BALLA

Ma come funzionano le lezioni di musical in palestra e non? «Ven-

gono mixati un corso di danza, di improvvisazione e di fitness», spiega Iliaria Pelosi, che ha ideato il corso di Musical&Style per i centri GetFit. In genere, si comincia con il riscaldamento, poi si passa alle coreografie, eseguite prima lentamente e senza musica. Si passa poi al ballo vero e proprio con l'aggiunta di elementi scenografici che regalano l'impressione di essere realmente *on the stage*. Unica variabile: qualche volta si aggiunge anche il canto.

A sinistra, una lezione. Sopra, il momento clou di un saggio finale.

Qui si fa

Se vi piace il musical, ecco qualche indirizzo:

- **GetFit Palestre** A Milano, Monza, Salerno, Reggio Calabria. Info: www.getfit.it
- **Gypsy Musical Academy** a Torino. Info: www.gypsymusical.com
- **The Bernstein School** a Bologna. Info: www.bsmt.it
- **Arte e balletto** a Roma. Info: www.arteballetto.it
- **Ritmosfera** a Porto Potenza Picena, Macerata. Info: www.ritmosfera.it
- **Accademia di danza e musica** a Riccione. Info: www.accademiariccione.it

QUANTO FA BENE?

«Alternare movimenti ad alto e basso impatto garantisce un allenamento cardiovascolare che brucia i grassi e incrementa il livello di benessere fisico», chiarisce Iliaria. «E, dal punto di vista psicologico, imparare a muoversi con disinvoltura e senza inibizioni può essere un ottimo modo di scaricare lo stress e le tensioni». La carta vincente del musical fitness? «Si ottiene un miglioramento senza quasi percepire la fatica». E adesso è il momento di calcare la scena.

Compleanni

Per celebrare i 25 anni, Dimensione Danza lancia nuove iniziative con le dive (dall'Abbagnato ad Ambra) e presenta, in limited edition, una collezione d'oro e d'argento (a sinistra, la versione gold): sono 260 pezzi, in vendita a €169 (la felpa) e €149 (i pantaloni). Se li compri finanzia borse di studio per la scuola di danza dell'Opera di Roma. www.dimensionedarza.com