

BUNGEE FLY®
PRESENTA

“WORKSHOP SFIDA LA GRAVITA’!”

Lezioni di Bungee Fly®, Amaka Fly® e Hoop Fly®



1. CHI SIAMO

Il brand Bungee Fly nasce nel Luglio 2017, marchio registrato presso la Camera di Commercio di Varese di cui è proprietaria Camilla Lucchini.

Spinti da un grande entusiasmo e forti di una lunga esperienza professionale in campo artistico come ballerini, insegnanti ed interpreti, ed in campo sportivo come istruttori e formatori, Camilla Lucchini ed i suoi collaboratori si dedicano in maniera costante allo studio di Bungee Fly e di tutte le discipline di danza e fitness in sospensione.

La scuola di formazione Bungee Fly propone sempre nuove metodologie didattiche, di proprietà intellettuale di Camilla e dei suoi collaboratori, basate su forti competenze tecniche e su una tecnica coreografica fresca, stimolante e coinvolgente.

Camilla ed il suo staff vantano il primato di essere stati i primi a promuovere la disciplina Bungee Fly in Italia e all'estero

In poco tempo Bungee Fly diventa il principale marchio di riferimento del settore e la principale scuola di formazione professionale nel settore di discipline in sospensione. Bungee Fly ottiene importanti riconoscimenti internazionali ed acquisisce sempre più notorietà per la qualità dei suoi corsi e la professionalità dei suoi istruttori.

Nascono così le discipline Bungee Fly, Amaka Fly e Hoop Fly ed il marchio si diffonde in Asia, Korea, Turchia, Svizzera, Spagna, Malta, Cina, Belgio, Libano, Indonesia ecc..

2. IL WORKSHOP

Durante l'anno, Bungee Fly® organizza diverse giornate di workshop in cui istruttori di fitness, danza pilates, yoga o semplici amatori e appassionati del mondo della danza e del fitness potranno conoscere da vicino le varie discipline ed il mondo Bungee Fly®.

Sfida la gravità è un workshop intensivo dedicato allo studio delle tre discipline: Bungee Fly®, Amaka Fly® e Hoop Fly®.

Un giorno dedicato alla scoperta dei confini della gravità.

Un'occasione per esplorare, conoscere e studiare da vicino tre diverse discipline in sospensione.

Il workshop è aperto a tutti: non è necessario avere avuto esperienze pregresse o di attività di sospensione in generale.

NB: la partecipazione ai workshop non abilita all'insegnamento di Bungee Fly®, Amaka Fly® e Hoop Fly®.

ORARIO

14.00 - 14.30 = WARM UP GENERALE

14.30 - 15.30 = LEZIONE BUNGEE FLY

15.30 - 16.30 = LEZIONE HOOP FLY

16.30 - 17.30 = LEZIONE AMAKA FLY

17.30 - 18.00 = COMBINAZIONE COREOGRAFICA TRA LE DISCIPLINE

3. REQUISITI

Avere la tessera BASIC SPORT con copertura infortuni in regola per l'anno in corso.

La tessera verrà fornita dalla nostra segreteria ed è inclusa nel prezzo.

4. ABBIGLIAMENTO

Per il workshop si consiglia in generale abbigliamento comodo che consenta massima libertà di movimento: prediligere leggings o pantaloni attillati a vita alta adatti a proteggere e coprire il punto vita e maglietta a manica lunga o mezza manica per coprire spalle e parte delle braccia. Portare scarpe pulite per attività sportiva, calzini antiscivolo ed eventuali felpe o maglioni per evitare il raffreddamento del corpo.

Per le lezioni di Bungee Fly si consiglia di indossare pantaloncini imbottiti all'altezza del cavallo (*ex: pantaloni con rinforzo per ciclismo*) o, ancora meglio, pantaloncini di tessuto neoprene (*materiale di confezione tute subacque*). Se si ha la possibilità di indossarle entrambe, meglio. Per gli uomini è fortemente consigliato l'utilizzo del sospensorio o di un paio di mutande contenitive.

Si consiglia l'acquisto del prodotto "pantaloncino per sudorazione in neoprene".

Di seguito alcuni link Amazon in cui è possibile trovare il prodotto:

https://www.amazon.it/dp/B019QG40CC/ref=cm_sw_r_wa_api_i_63.1CbX99EK8J

https://www.amazon.it/dp/B074SG6KNJ?ref_=cm_sw_r_apan_dp_AG8YJN9FVP2BBHZYARBJ

5. COSTO E ISCRIZIONE

Il costo del workshop per chi è già istruttore Bungee Fly o Amaka Fly o Hoop Fly o allievo Bungee Fly Studio è pari a:

- € 100

Il costo del workshop per chi non è istruttore Bungee Fly o Amaka Fly o Hoop Fly o allievo Bungee Fly Studio è pari a:

- € 110,00

Tutti i prezzi includono già la quota associativa MUV ASD e la Basic Sport.

Il numero di posti è limitato e l'attivazione del workshop avviene solo se raggiunto il numero minimo di adesioni.

Il termine di scadenza per iscriversi è una settimana prima della data del workshop.

Per l'iscrizione ed il pagamento è possibile effettuare la pratica tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

MUV - ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA MOVIMENTO, DANZA E FITNESS
C. Fiscale 95090040122, Via Griffi n° 6 – 21100 - Varese.

COORDINATE BANCARIE

BANCA: Credit Agricole

INTESTAZIONE: Muv ASD Associazione Sportiva Dilettantistica Movimento, Danza e Fitness

CONTO: 000047097006

Codice IBAN: IT26D0623010802000047097006

Dipendenza: 00351 C.A.B: 10802 B.I.C: CRPPIT2P351ABI: 06230

CAUSALE: Workshop Sfida la Gravità + nome e cognome del partecipante + nome della città del corso

(Ex: Workshop Sfida la gravità , Mario Rossi, Roma)

Per rendere completa l'iscrizione, è necessario compilare i moduli online al seguente link:

https://docs.google.com/forms/d/1nA0qfbZbts-1_ksSqZwn0KBj3gmHSAhs3qcNbR7do4Q/edit

NB: nel caso in cui i precedenti documenti fossero già stati compilati ed inviati in occasione di un precedente corso o workshop Bungee Fly® comunicarlo tramite mail.

NB: Al partecipante verrà inviata una prima email di conferma a ricezione dei documenti. Successivamente, ad ogni iscritto verrà inviata una seconda email per confermare il

workshop in oggetto, o in caso contrario, l'annullamento dello stesso qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti.

In caso di annullamento workshop da parte di Bungee Fly, al partecipante verrà restituita l'intera cifra precedentemente versata tramite bonifico bancario.

In caso di rinuncia al workshop da parte dell'allievo verrà restituita la somma corrispondente al 30% dell'intero costo del workshop.

NB: Bungee Fly non si fa carico di eventuali costi di prenotazione di hotel, b&b ecc.

CALENDARIO

WORKSHOP SFIDA LA GRAVITA'

MILANO 18 OTTOBRE	Sabato: h: 15.00 – 18.00	SHOWLLETICO DANCE ACADEMY via Volontari del Sangue, 38, Cologno Monzese MI (MM Cologno Sud
MILANO 23 NOVEMBRE	Sabato: h: 15.00 – 18.00	SHOWLLETICO DANCE ACADEMY via Volontari del Sangue, 38, Cologno Monzese MI (MM Cologno Sud

CALENDARIO EVENTI BUNGEE FLY®
AUTUNNO - INVERNO 2024





**LIVELLO I
CERTIFICAZIONE UFFICIALE**

- MILANI 15-16 SETTEMBRE
- ROMA 20 - 21 SETTEMBRE
- GIOVINAZZO 19-20 OTTOBRE
- MILANO 19-20 OTTOBRE
- ROMA 26-27 OTTOBRE
- MILANO 16 - 17 NOVEMBRE
- ROMA 23-24 NOVEMBRE
- GIOVINAZZO 30 NOVEMBRE - 1 DICEMBRE
- MILANO 14 - 15 DICEMBRE
- ROMA 14 - 15 DICEMBRE

FORMAZIONE AMAKA FLY

- MILANO 28-29 SETTEMBRE
- MILANO 2 - 3 NOVEMBRE
- MILANO 23 NOVEMBRE (LIVELLO II)

FORMAZIONE HOOP FLY

- MILANO 5-6 OTTOBRE
- MILANO 30 NOVEMBRE - 1 DICEMBRE

FORMAZIONE PRIVATA
ORGANIZZA LA TUA FORMAZIONE PRIVATA DAL VIVO OPPURE ONLINE QUANDO VUOI TU

WORKSHOP

- MILANO 7 SETTEMBRE
- MILANO 9 NOVEMBRE
- MILANO 7 DICEMBRE

WORKSHOP SFIDA LA GRAVITA'

- MILANO 12 OTTOBRE
- MILANO 23 NOVEMBRE

VIDEO-CORSI & MASTERCLASS

- VIDEO-CORSO BALANCE & FLEXIBILITY
- VIDEO-CORSO FITNESS
- VIDEO-CORSO KIDS I LIVELLO
- VIDEO-CORSO KIDS II LIVELLO
- VIDEO-CORSO COMBO DANCE
- MASTERCLASS LET'S START
- MASTERCLASS POWER CLASS

ITALIA LINEE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICORRENTE DAL 2008

Per info e iscrizioni: infobungeefly@gmail.com
www.bungeefly.it
whatsapp: +39 3755455205

In collaborazione con MUV asd

VIDEO-CORSI BUNGEE FLY

CORSI DI AGGIORNAMENTO



COMBO DANCE



FITNESS



BALANCE & FLEXIBILITY



KIDS I & II LIVELLO



MASTERCLASS



ITALIA LINEE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICORRENTE DAL 2008

Per info e iscrizioni: infobungeefly@gmail.com
www.bungeefly.it



Per ricevere il programma completo di ogni corso ed il rispettivo calendario con orari e location scrivere a infobungeefly@gmail.com e indicare nell'oggetto il nome del corso per il quale si richiedono le informazioni.