

“WORKSHOP BUNGEE FLY®

Workshop aperti a tutti i livelli: allenati e divertiti in sospensione!



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. I WORKSHOP

I workshop proposti da Bungee Fly® in collaborazione con Muv: danza, movimento e fitness, sono giornate aperte a tutti dedicate al workout e all'allenamento in sospensione.

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 la disciplina ed il metodo Bungee Fly®.

I workshop sono aperti a tutti: non è necessario avere avuto esperienze pregresse di bungee dance o di attività di sospensione in generale.

Un'occasione unica per poter conoscere da vicino il mondo Bungee Fly® e per giocare con la gravità: danza e fitness non sono mai stati così divertenti!

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

I workshop Bungee Fly® sono strutturati in due diverse tipologie di classi:

MODULO BASE → 15.00 - 16.30

MODULO DANZA → 16.30 - 18.00

2.1 MODULO BASE (mix di danza, fitness, workout e acrobatica)®

Si tratta di una lezione base aperta ad un pubblico misto: amatori, insegnanti di danza, di yoga, di pilates, di acrobatica, di fitness e danzatori non per forza professionisti.

La lezione consiste in un primo riscaldamento al centro, prosegue con l'ancoraggio all'attrezzo e lo studio dei primi passi base in modo da poter iniziare a comprendere l'equilibrio del corpo e la gestione del movimento col bungee.

Seguirà lo studio di variazioni sulla musica dei principali passi proposti ed infine la lezione terminerà con una piccola coreografia finale.

2.2 MODULO DANZA®

Si tratta di una lezione più intensa: rivolta a danzatori professionisti, insegnanti, allievi o appassionati di danza e acrobatica aerea.

La lezione inizia con un primo riscaldamento al centro, prosegue con l'ancoraggio all'attrezzo e lo studio dei primi passi base in modo da poter iniziare a comprendere l'equilibrio del corpo e la gestione del movimento col bungee.

Segue lo studio di sequenze più lunghe basate su movimenti totalmente attinenti al linguaggio della danza: giri in fuori asse, trazioni all'attrezzo, passaggi in dinamica, studio di prese e contac al bungee, tecnica di salti e rimbalzi.

La lezione termina con una sequenza coreografica in stile modern.

3. REQUISITI

Avere la tessera BASIC SPORT con copertura infortuni in regola per l'anno in corso. La nostra segreteria provvederà al rilascio della tessera che è inclusa nella quota di partecipazione.

4. ABBIGLIAMENTO

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. Per gli uomini è fortemente consigliato l'utilizzo del sospensorio o di un paio di mutande contenitive. Per un maggiore confort si consiglia inoltre di indossare pantaloncini imbottiti all'altezza del cavallo (*ex: pantaloni con rinforzo per ciclismo*) o, ancora meglio, pantaloncini di tessuto neoprene (*materiale di confezione mute subacquee*). Se si ha la possibilità di indossarle entrambe, meglio. Portare scarpe da ginnastica.

Si consiglia l'acquisto del pantaloncino in tessuto neoprene

Qualche esempio di prodotti in commercio:

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 I livello o istruttore Silver o istruttore Gold o allieve Bungee Fly Studio è pari a:

- € 40,00 per ogni singola classe
- € 60,00 pacchetto di due classi

Il costo del workshop per chi non è istruttore Bungee Fly® è pari a:

- € 50,00 per ogni singola classe
- € 80,00 pacchetto di due classi

Tutti i prezzi includono già la quota associativa MUV ASD.

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 il nostro sito www.bungeefly.it o in alternativa 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 Bungee Fly + nome e cognome del partecipante + nome della città del corso
(Ex: Workshop Bungee Fly Pacchetto da 2, 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: allegare, come richiesto nel modulo, una foto in primo piano + copia del certificato medico.

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 BUNGEE FLY

MILANO 7 SETTEMBRE	Sabato: 15.00 – 16.30 modulo base 16.30 – 18.00 modulo danza	SHOWLLETICO DANCE ACADEMY via Volontari del Sangue, 38, Cologno Monzese MI (MM Cologno Sud
MILANO 9 NOVEMBRE	Sabato: 15.00 – 16.30 modulo base 16.30 – 18.00 modulo danza	SHOWLLETICO DANCE ACADEMY via Volontari del Sangue, 38, Cologno Monzese MI (MM Cologno Sud
MILANO 7 DICEMBRE	Sabato: 15.00 – 16.30 modulo base 16.30 – 18.00 modulo danza	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

WORKSHOP

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

WORKSHOP SFIDA LA GRAVITA'

- MILANO 12 OTTOBRE
- MILANO 23 NOVEMBRE

FORMAZIONE PRIVATA

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



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



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICOGNITO
DAL CONI

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



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

