

MOVECOOLDANCE

Modalidades Infantis

DANÇA CRIATIVA

Uma modalidade lúdica onde o movimento, o jogo, a consciencialização do corpo e do espaço, o trabalho em grupo ou individual, a capacidade de expressão e interpretação de emoções e a concentração, introduzem a criança no Mundo da Dança.

Indumentária livre com sapatilhas ou meias.

1x sem 30'

GYMKIDS

Uma aula de ginástica para a criança desenvolver as capacidades motoras, tais como a coordenação e a flexibilidade. Estimula a autoconfiança e o bem-estar em atividades individuais e de grupo. Introdução à aprendizagem dos skills básicos da ginástica, como a roda, a cambalhota, a ponte, entre outros.

Indumentária livre com sapatilhas ou meias.

1x sem 30'

JUDOKIDS

Introdução à prática da modalidade, com o objetivo de ensinar os valores do judo, como o autocontrolo, a amizade e o respeito pelo parceiro. Simultaneamente é abordada de forma lúdica, a componente técnica com a aprendizagem de quedas, imobilizações e projeções.

Indumentária específica: Judogi

1x sem 45'

MOVECOOLDANCE

Dança Clássica

PRÉ-BALLET

Aula que dá continuidade ao trabalho iniciado na Dança Criativa e que introduz os alunos no universo da Dança Clássica, dos pliés e dos tutus, num ambiente lúdico e criativo.

Indumentária específica: Maillot rosa claro, collans rosa claro/soquetes e sapatilhas de dança.

O uso de saia e casaco de ballet é opcional. Cabelo apanhado ou com fita rosa.

1x sem 45'

BALLET OPEN

O Ballet é um estilo de dança cujos princípios básicos são a postura, a verticalidade corporal, a simetria e o uso do endehors (rotação externa dos membros inferiores). É conhecida pela sua beleza, leveza, graciosidade e expressividade. A aula de Ballet Open é uma aula de nível aberto, onde os alunos podem melhorar a sua postura, consciência corporal e sentido rítmico.

Indumentária específica: Maillot de cor à escolha, collans rosa claro e sapatilhas de ballet.

O uso de saia e casaco de ballet é opcional. Cabelo apanhado ou com fita.

1Xsem 45'

BALLET INICIADO/INTERMÉDIO

Aulas de nível onde a criança/jovem após uma avaliação inicial é conduzida para o nível mais adequada ao seu desenvolvimento. Estas aulas de ballet são dirigidas a quem pretende fazer um trabalho de continuidade na técnica da dança clássica.

Indumentária específica correspondente ao nível

Iniciado: maillot azul claro, collans rosa-claro e sapatilhas de dança rosa;

Intermédio: maillot bordeaux, collans rosa-claro e sapatilhas de dança rosa;

O uso de saia e casaco de ballet é opcional. Cabelo apanhado com coque.

2Xsem 60'

BALLET AVANÇADO

Trabalho de continuidade do nível intermédio, dando progressão à componente técnica e artística da modalidade.

Indumentária específica correspondente ao nível

Avançado: maillot preto, collans rosa-claro e sapatilhas de dança rosa;

O uso de saia/calções e casaco de ballet é opcional. Cabelo apanhado com coque.

1Xsem 60' + 1Xsem 90' (equivale a 3 aulas semanais)

MOVECOOLDANCE

Dança Contemporânea

CONTEMPORÂNEO JÚNIOR

Aula de nível aberto que introduz a criança no estilo de dança moderna/contemporânea. Trabalha os isolamentos do corpo, o trabalho criativo e a improvisação. Os alunos têm contacto com o abstrato.

Indumentária livre

1x sem 45'

CONTEMPORÂNEO INICIADO

Aula de nível que introduz os jovens no mundo da dança contemporânea, com diferentes abordagens. Aulas em que são explorados movimentos coreografados e liricalizados, técnicas de chão, deslocamentos em diferentes níveis e trabalho de força e flexibilidade, respeitando a individualidade de cada aluna/o.

Indumentária livre

1x sem 45'

CONTEMPORÂNEO INTERMÉDIO E AVANÇADO

Trabalho de continuidade do nível de iniciação, dando progressão à componente técnica e artística da modalidade.

Indumentária livre

2x sem 45' /60'

MOVECOOLDANCE

Danças Urbanas/Comercial

DANÇAS URBANAS OPEN

Estilos energéticos e modernos que realçam o trabalho de coordenação, ritmo e dinâmica do movimento. São criadas coreografias com diferentes estilos musicais para proporcionar aos alunos aulas divertidas, onde eles podem explorar o seu próprio estilo.

Aulas de nível aberto.

Indumentária livre. Tênis de uso exclusivo no estúdio.

1Xsem 45'

HIP HOP INTERMÉDIO

Aula de nível intermédio, onde são ensinadas coreografias inspiradas no Break Dance, Popping, Locking e Newstyle, abordando diferentes temas e inspirações.

Indumentária livre. Tênis de uso exclusivo no estúdio.

2Xsem 45'

COMMERCIAL OPEN

A dança comercial é um estilo versátil e enérgico que mistura Pop, Hip-Hop, Jazz e Funk. São criadas coreografias ao som dos sucessos musicais da atualidade, focadas na atitude e performance.

Indumentária livre. Tênis de uso exclusivo no estúdio.

1Xsem 45'

MOVECOOLDANCE

Acro & AcroDance

ACRO OPEN/INICIADO

Aula que dá continuidade ao trabalho iniciado no Gymkids e que introduz os alunos no Mundo da Acrobática, das figuras, pinos e “aranhas”, preparando a criança para ser mais autónoma.

Indumentária livre (que deve ser justa para facilitar a execução).

1x sem 60'

ACRO INTERMÉDIO E AVANÇADO

Trabalho de continuidade do nível de iniciação, dando progressão à componente técnica da modalidade.

Indumentária livre (que deve ser justa para facilitar a execução).

2x sem 45' / 60'

ACRODANCE INICIADO

Uma aula de nível, que combina elementos de ginástica com várias técnicas de dança, assegurando que as transições entre os elementos sejam harmoniosas e fluidas. É a perfeita fusão entre a fluidez da dança e a força da acrobacia, desafiando os limites do movimento, com segurança e criatividade.

Indumentária livre (que deve ser justa para facilitar a execução).

2x sem 45'

ACRODANCE INTERMÉDIO E AVANÇADO/COMPETIÇÃO

Trabalho de continuidade do nível de iniciação, dando progressão à componente técnica e artística da modalidade. Os alunos são desafiados a fazer coreografias para serem apresentadas em competições nacionais e internacionais.

Indumentária livre (que deve ser justa para facilitar a execução).

1x sem 60' + 1Xsem 90' (equivale a 3 aulas semanais)

ACRODANCE SOLOS/DUETOS/TRIOS/COMPETIÇÃO

Trabalho específico a solo ou com grupos de dois ou três alunos, com o intuito de criar coreografias para competir na categoria Dança Acrobática, nos diferentes escalões da modalidade.

Indumentária livre (que deve ser justa para facilitar a execução).

1x sem 90'

MOVECOOLDANCE

Jazz

FUNKY JAZZ

Funky Jazz para crianças é uma modalidade energética que mistura a técnica do *jazz* com o ritmo e a liberdade do funky. Focado na coordenação motora, musicalidade e expressão corporal, é ideal para desenvolver a autoconfiança e a socialização dos mais novos através de coreografias divertidas. Aula de nível aberto.

Indumentária livre

1x sem 45'

JAZZTEENS

Técnica de dança que recebe influências de diversos outros estilos, como o ballet e o contemporâneo. Possui outras variações de estilo como Modern Jazz, Latin Jazz, Jazz Contemporâneo, Jazz Teatral, Lyrical Jazz, entre outras.

As aulas de JazzTeens combinam técnica, ritmo e performance numa modalidade dinâmica e cheia de atitude, dirigida a adolescentes.

Indumentária livre

1x sem 45'

MOVECOOLDANCE

Sapateado

SAPATEADO INICIAÇÃO

Estilo de dança, que tem como principal característica os sons que os dançarinos produzem com os sapatos em contato com o chão, fazendo dos pés uns verdadeiros instrumentos de percussão.

Indumentária livre. Sapatos de sapateado.

1x sem 45'

SAPATEADO INTERMÉDIO/AVANÇADO

Trabalho de continuidade do nível de iniciação, dando progressão à componente técnica e artística da modalidade.

Indumentária livre. Sapatos de sapateado.

1x sem 45'

SAPATEADO OPEN

Aula de iniciação ao sapateado, aberto a todas as idades, cujo objetivo é criar aulas cheias de ritmo, no seu mais verdadeiro sentido da palavra.

Indumentária livre. Sapatos de sapateado.

1x sem 45'

MOVECOOLDANCE

Grupos Fusion

CORPO&ALMA COMPANHIA

A Corpo&Alma Companhia é um projeto da escola de dança que nasceu em 2025 e que todos os anos, através de uma audição, pretende reunir um grupo de jovens formados pela MCDANCE, com características técnicas e artísticas específicas. A direção está a cargo da Professora Cláudia Carrilho, que acompanha o percurso artístico dos jovens, desde que iniciam a sua formação na escola de dança.

Tem como objetivo incentivar os alunos a ingressar neste projeto e trabalhar com vários professores e coreógrafos que ampliem a sua experiência artística, em diferentes áreas performativas, criando peças coreográficas num âmbito pré-profissional.

Indumentária livre

1x sem 75' + ensaios

DÉJÀ VU

É o grupo pioneiro da escola de dança, formado em 2013. Trabalha uma fusão de vários estilos e tem como principais objetivos, manter vivo o vasto repertório do grupo e representar a escola de dança nos mais variados eventos.

Indumentária livre

1x sem 60' + ensaios

MOVECOOLDANCE

Modalidades de Adulto

CONDIÇÃO FÍSICA

Uma aula de ginástica localizada que combina várias vertentes do treino físico, com trabalho localizado dos diferentes grupos musculares.

Indumentária livre.

1x sem 45'

LADIES

Uma viagem ao mundo da sensualidade feminina... Uma modalidade com energia própria e contagiante, onde são explorados diferentes ritmos e dinâmicas do movimento. Uma fusão feminina.

Indumentária livre.

1x sem 45'

LATINAS

Uma explosão de ritmo em que música e a dança se unem de forma harmoniosa. As aulas são inspiradas nas danças latinas como a salsa, o mambo, o cha-cha-chá, a bachata e o merengue.

Indumentária livre

1x sem 45'

YOGA

Yoga é uma prática milenar que proporciona energia, força e vitalidade. As aulas estruturam-se de modo a tornar a respiração mais consciente - com exercícios de força, flexibilidade, consciência corporal, concentração e também descontração.

Indumentária livre

1x sem 45'

SÉNIORMOVE

Uma aula de ginástica localizada dirigida à população sénior que combina várias vertentes do exercício físico, incidindo na melhoria da mobilidade, equilíbrio, bem-estar e convívio social.

Indumentária livre

2x sem 45'