

# ADDE Training Muelle 3 eta Artelekun

## Training ADDE en Muelle 3 y Arteleku



### ORDUTEGIA

#### Bilbo

- 9:30 Muelle 3 ateak irekitzen ditu: arropa aldaketa, saioaren ordainketa, luzaketa pertsonalak...
- 10:00 Muelle-ren kanpoko atea itxi egingo da, Saioaren hasiera.
- 11:30 Saioaren amaiera.

#### Donostia

12:00-etatik 13:30-etara Artelekun saioa.

### TARIFAK

#### Saio bakoitzeko ordainketa

4€ saioa ADDE, EAB edo Gipuzkoako dantza profesionalen elkartearekin afiliatuak

8€ saioa Ez afiliatuak.

#### Bonoekin ordainketa

(Bonoak baliagarriak dira 2010-eko urritik 2011-ko maiatza arte)

25€ / 8 saio ADDE, EAB edo Gipuzkoako dantza profesionalen elkartearekin afiliatuak

50€ / 8 saio Ez afiliatuak.

### HORARIO

#### Bilbao

- 9:30 Apertura de Muelle 3: cambio de ropa, pago de la sesión, estiramientos personales...
- 10:00 Se cierra la puerta exterior de Muelle, comienzo de la sesión.
- 11:30 Fin de la sesión.

#### Donostia

12:00 a 13:30 horas sesión en Arteleku.

### TARIFAS

#### Pago por sesión

4€ sesión Afiliados a ADDE / EAB / Asociación de profesionales de la danza de Gipuzkoa.

8€ sesión No Afiliados.

#### Pago con Bonos

(Los bonos son válidos desde octubre del 2010 hasta mayo del 2011)

25€ / 8 sesiones Afiliados a ADDE / EAB / Asociación de profesionales de la danza de Gipuzkoa.

50€ / 8 sesiones No Afiliados.

### URRENGO SAIOEN EGUTEGIA

#### 2011 APIRILA

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 Asteartea<br>GUSTAVO GOROSITO<br>Bilbo  | 6 Asteazkena<br>IZASKUN LAPAZA<br>Donostia  | 7 Asteartea<br>GUSTAVO GOROSITO<br>Bilbo  |
| 12 Asteartea<br>GUSTAVO GOROSITO<br>Bilbo | 13 Asteazkena<br>IZASKUN LAPAZA<br>Donostia | 14 Asteartea<br>GUSTAVO GOROSITO<br>Bilbo |

**ASTE SANTUAN EZ DA TRAINING-A EGONGO BUELTA MAIATZAK 3-AN IZANGO DA.**

### CALENDARIO PRÓXIMAS SESIONES

#### ABRIL 2011

|                                     |  |                                     |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Martes 5<br>JOSUNE OTSOA<br>Bilbao  | Miércoles 6<br>IZASKUN LAPAZA<br>Donostia  | Martes 7<br>JOSUNE OTSOA<br>Bilbao  |
| Martes 12<br>JOSUNE OTSOA<br>Bilbao | Miércoles 13<br>IZASKUN LAPAZA<br>Donostia | Martes 14<br>JOSUNE OTSOA<br>Bilbao |

**EN SEMANA SANTA NO HABRA TRAINING, LA BUELTA SERA EL 3 DE MAYO.**



## Gustavo Gorosito

El entrenamiento comienza en el suelo con ejercicios específicos que conectan con la respiración, capas más profundas de la musculatura interna y la columna vertebral.

Estiramientos de la totalidad de los músculos que componen el tren inferior y torsiones en tronco, musculatura de cintura escapular, etc.

A continuación ejercicios de fortalecimiento de abdominales, espinales y flexiones de brazo.

Seguidamente seguimos con ejercicios para comenzar a despertar el cuerpo y la conexión con articulaciones, acción interna de búsqueda de menor tensión muscular e incremento de activación mediante la facilidad articular, la sensación del peso y el alargamiento y plegado del cuerpo en su totalidad, activación de la columna y la respiración más dinámica..

Realizaremos diagonales en el espacio para realizar diferentes espirales a la vez que nos disponemos a ir subiendo de niveles de altura desde el suelo hasta la posición de pie, continuando con el trabajo de articulación de columna, explorando con diferentes modelos de movimiento mas enfocado a un trabajo de introducción a una frase concreta de movimiento que trabajaremos durante la clase, trabajando la libertad de movimiento, el manejo de la energía y diferentes impulsos y dinámicas encaminadas a un movimiento fluido y orgánico y buscando mas proyección en el espacio y manejo del centro gravitacional.

Por último una serie de ejercicios más dinámicos para calentar y el aprendizaje de una frase específica de movimientos, su ejecución y la apropiación personal de esos movimientos.

Algunas sesiones trabajaremos introducciones básicas de contact para explorar con el peso del otr@.

Acabamos el entreno volviendo al suelo y relajando cuerpo y respiración.

Es recomendable traer a estas sesiones protectores para las rodillas (rodilleras) y ropa cómoda con camisetas manga corta-larga, no de tirantes.

## bio

Argentina, Buenos Aires, 1977.

Técnico en diseño y promoción publicitaria por la e.t. nº6 fernando fader en 1996.

Estudios universitarios en la escuela nacional de bellas artes prilidiano pueyrredon en la especialidad de dibujo y pintura en 2001.

Llega a euskadi y reside en bilbao desde 2002.

Formado en danza contemporánea y contact improvisación con helena golab, matxalen bilbao, sara paniagua, idoia zabaleta, ruth berikoetxea, beatriz gasco, amaia pascual, german y jorge jauregi (compañía ultima vez, wim vandekeybus, brucelas), begoña crego, mikel aristegi, colectivo teeming pop (brucelas), olaf kheler, maria Muñoz (mal pelo, girona), diferentes master class, etc.

Pilates con begoña crego.

Danza de los orixas con augusto omulú ( odín teatro).

Danza clásica y graham con victoria alvarez mujica, neo-bio-ballet con elena doria medina (en buenos aires).

Creación escénica con sara paniagua y e idoia zabaleta. danza butoh con marianela leon ruiz y moeno wakamatsu, teatro con kepa ibarra, lucas lejos y en diferentes master class.

En argentina formado en taekwondo con osvaldo rodriguez (1991-2001).

Profesionalmente colaborador desde 2003 con la compañía gaitzerdi teatro, nexo teatro, trashumantes, zozobra, en diferentes servicios con hortzmuga, moare, sol picó, gontzal mendibil, josu rekalde, etc.

También en talleres de movimiento, acrobacias aerobox, danza contemporánea , manipulación de malabares y objetos, artesanías aplicadas, teatro, clown , maquillaje, etc.

Spots publicitarios para radio y tv, y en eskechs del programa "esto no es serio" de etb2.

Forma junto a victoria mujica desde 2004 la compañía dakumene danza-teatro.

Ha impartido clases de danza, teatro y plastica en escuelas primarias dentro del programa mus-e.

Actualmente imparte cursos intensivos de iniciación al movimiento y prepara nueva pieza( raices) con dakumene para octubre de 2010 dentro del marco de nuevos coreografos denominado dantzan bilaka.

Formandose para instructor de pilates en la escuela implika de bilbao.

# Izaskun Lapaza

Gorputzean dauden konexioak gogoratuko ditugu, mugimendu patroiz batzuen bitartez eta beste berri batzuk sortuko ditugu gure jakinmina ziztatzeko.

Behin gure gorputzek antolatzeko ahalmena berreskuratun dutenean, etengabeko desoreka bilatzea jolastuko dugu, emozioa bilatuz erorketa txikietan, suspentsioak eta erritmo aldaketak, musika mota zabalarekin dantzatzuz.

Recordaremos las conexiones existentes en el cuerpo mediante patrones de movimientos sencillos y crearemos otras nuevas para estimular nuestra curiosidad.

Una vez que nuestro cuerpo recupere su capacidad de organización, jugaremos al continuo desequilibrio, buscando la emoción en las pequeñas caídas, suspensiones y cambios de ritmo, bailando con un amplio abanico de estilos musicales.

## bio



Donostia 1983.

Comienza sus estudios de ballet con Coral Lopez en la escuela municipal de danza de San Sebastian. A los 18 años se traslada a Barcelona donde tiene mayor contacto con la danza contemporánea estudiando en los centros Area y Eulalia Blasi.

En el 2003 se traslada a Londres a la London Contemporary Dance School donde se forma durante tres años. Una vez finalizado sus estudios en la escuela, profundiza en técnicas somáticas como Body Mind Centering o Felderfräis, en el centro de danza londinense Siobhan Davies Dance Studios.

Desde Septiembre del 2008 vive en Donostia participando en proyectos de danza e impartiendo clases de danza contemporánea, danza creativa y ballet.

Antolatzen du / **Organiza**



Dirulaguntza ematen du / **Subvenciona**



Kolaboratzaileak / **Colaboran**



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa

Gipuzkoako Dantzagunea - Artelekuko Iankidetzarekin  
Con la colaboración de Gipuzkoako Dantzagunea-Arteleku

**muelle 3**

Dantza eta sorkuntza garaikiderako espazioa  
Espacio de danza y creación contemporánea