

TRAINING

organizado por **EAB** y **ADDE** en **Muelle 3**

NUEVO HORARIO

- 09:30 Apertura de Muelle: cambio de ropa, pago de la sesión, estiramientos personales...
- 10:00 Se cierra puerta exterior de Muelle, comienzo de la sesión.
- 11:30 Fin de la sesión, espacio disponible hasta las 12:00 para estiramientos, trabajo personal...

NUEVAS TARIFAS

Pago por sesión:

- 4 € / sesión Afiliad@s a ADDE o EAB
- 8 € / sesión No afiliad@s a ADDE o EAB

Pago con **Bonos Descuento**:

- 25 € / 8 sesiones Afiliad@s a ADDE o EAB
- 50 € / 8 sesiones No afiliad@s a ADDE o EAB

* Los bonos de 8 sesiones deben utilizarse en un mismo trimestre (entre el 11 de enero y el 31 de marzo)

CALENDARIO PROXIMAS SESIONES

- En este trimestre el training cambiará de docente cada 4 semanas.
- Los docentes de las primeras 4 semanas serán Eneko Balerdi y Gustavo Gorosito en días alternos.
- Los docentes de las últimas 8 semanas del trimestre están por determinar.

ENERO			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
11	12	13	14
Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi	Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi
18	19	20	21
Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi	Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi
25	26	27	28
Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi	Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi
FEBRERO			
1	2	3	4
Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi	Gustavo Gorosito	Eneko Balerdi

CONTENIDOS Y METODOLOGIA

ENEKO BALERDI

La clase comenzará con ejercicios dirigidos al despertar del cuerpo. La atención está en crear espacio en las articulaciones. A través de una activa respiración y relajación intentaremos percibir lo que nos rodea y escuchar nuestro interior. Seguiremos con ejercicios de acondicionamiento muscular, para su refuerzo y estiramiento. Habiendo adquirido ya una consciencia corporal, los siguientes ejercicios se centrarán en proyectar el cuerpo al espacio y trabajar en la ocupación de este. Coordinación, velocidad, quietud o silencio y dinamismo para llenar todo espacio habitable.

Se utilizará la improvisación como desarrollo de los ejercicios para complementar el trabajo técnico del cuerpo con la consciencia espacial. Se trabajará con el peso y la economía de movimiento, la fluidez y también la contención y oposición de fuerzas como explosivos activos del movimiento.

Eneko Balerdi

Eneko Balerdi terminó en 2007 los estudios de grado en la Universidad de danza en Londres: London Contemporary Dance School, The Place. En 2008-09 cursa un Master en Ciencias y artes del espectáculo en la UPV especializado en Dirección de Movimiento. Ha trabajado, entre otros, con la compañía de danza SAGA en Dinamarca y en Dublín para Dance Theatre of Ireland. En los últimos años también ha trabajado para la coreógrafa Martine Pisani, Atxarte Lopez de Munain y Mikel Aristegui. Hoy en día reside en Bilbao donde enseña danza en dos escuelas de danza. Fue subvencionado para la creación coreográfica por el Gobierno Vasco dentro del programa Dantzán Bilaka 2009, en el que recientemente presentó su pieza **Dantzán Banaka**.

GUSTAVO GOROSITO

En la clase se trabajarán los siguientes aspectos:

- Centro o eje dinámico del cuerpo como motor de movimiento. Desplazarlo en los distintos niveles.
- Cualidades y calidades de movimiento. Espirales
- Estiramiento integral (45 minutos)
- Ejercicios de fortalecimiento para todos los músculos.
- Especial atención en el centro del cuerpo (espalda baja, abdomen, glúteos)
- Potenciar la movilidad de la columna vertebral.
- Calentamiento aeróbico basado en movimientos de danza Orixá y la capoeira.
- Potenciar nuestra propia energía y calidad de movimiento independientemente de nuestro estado de forma y formación corporal.
- Herramientas básicas para comenzar a movernos en el espacio introduciéndonos en el movimiento del cuerpo en escena para el teatro, el circo, etc.

Gustavo Gorosito

Gustavo Gorosito reside en Bilbao desde 2002. Se forma en danza contemporánea y otros estilos de danza en diferentes cursos con Helena Golab, Matxalen Bilbao, Idoia Zabaleta, Begoña Krego, Moeno Wakamatsu, Victoria Mujica, Mikel Aristegui, Augusto Omulu, German y Jorge Jauregui o Teeming Pop, entre otros; y en teatro con Kepa Ibarra y Lucas Lejos y en diferentes master-class en Argentina. Colabora desde 2003 en producciones de Gaitzerdi Teatro, Nexo Teatro, Trashumantes y Zozobra. En 2004 forma junto a Victoria Mujica la compañía **Dakumene** Danza-Teatro creando las producciones "Donde golpean la puerta y uno sabe que es el lechero", "Hueco", "Ecos" y "Vacío" y participa como interprete en otras piezas de creadoras como Amaia Pascual o Carla Fernández. Actualmente imparte clases de danza, teatro y artes plásticas dentro del programa Mus-e y prepara con Dakumene una nueva pieza para el programa de creación coreográfica Dantzán Bilaka 2010.