



## ΤΑ ΕΙΔΗ ΧΟΡΟΥ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΜΑΣ

### HIP HOP DANCE

#### ΕΝΕΡΓΕΙΑ & STREET ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ!

Το **Hip Hop** έχει ρίζες από το **breaking** και ξεκίνησε ως **party dance**, εξελισσόμενο παράλληλα με τη μουσική και τα video clips και νέα βήματα προστίθενται συνεχώς. Η κουλτούρα του Hip Hop και των **street styles** διαμορφώνει τη νοοτροπία κάθε street dancer, δίνοντας έμφαση στην αυτοέκφραση και την αυθεντικότητα.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Βασικές & σύγχρονες Hip Hop κινήσεις
- ✓ Freestyle & groove με προσωπικό στυλ
- ✓ Συνδυασμό βημάτων με ρυθμό και μουσικότητα

#### Οφέλη:

- ✦ Ανάπτυξη ρυθμού & σωματικού ελέγχου
  - ✦ Ενίσχυση αυτοέκφρασης & δημιουργικότητας
  - ✦ Αύξηση ενέργειας & αυτοπεποίθησης
- 🕒 Έτοιμος να μπεις στον ρυθμό του Hip Hop; 🎧
-

## POPPING

### Ο ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ!

Το **Popping** είναι γνωστό ως το "**dancing robot**", με μηχανικές κινήσεις και ηλεκτρικά εφέ. Έγινε διάσημο τη δεκαετία του '80, κυρίως από τον **Michael Jackson**, και συνεχίζει να εντυπωσιάζει μέχρι σήμερα. Ανήκει στα **Funk Styles** και θεωρείται η "ομπρέλα" για υποστυλ όπως **Animation, Tutting, Ticking, Strobing, Boogaloo, Puppet, Waving, Toyman**.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Τεχνικές από τα παραπάνω υποστυλ
- ✓ Έλεγχο σώματος και δημιουργία οπτικών εφέ
- ✓ Αυτοσχεδιασμό & προσωπικό στυλ

#### Οφέλη:

- ✦ Ανάπτυξη μυϊκού ελέγχου & ακρίβειας
  - ✦ Βελτίωση σκηνικής παρουσίας
  - ✦ Δημιουργικότητα μέσα από μοναδικό στυλ
- 🤖 Έτοιμος να γίνεις ένα ανθρώπινο robot; 🚀

---

## LOCKING

### ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΣΤΥΛ & ΧΑΡΑ!

Το **Locking** είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά και εκρηκτικά χορευτικά στυλ του **Funk**, με έντονες, "κλειστές" στάσεις και μοναδικό ρυθμό που μαγνητίζει το κοινό. Δημιουργήθηκε στη δεκαετία του '70 από τον Don Campbell και από τότε έχει επηρεάσει πολλές γενιές χορευτών.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Να εκφράζεσαι μέσα από την κίνηση με χαρακτηριστικές στάσεις και θετική ενέργεια
- ✓ Πώς να συνδυάζεις τεχνική και προσωπικό στυλ για να ξεχωρίσεις στη σκηνή
- ✓ Το ρυθμό του Locking και τη δυναμική του για εντυπωσιακές χορογραφίες

#### Οφέλη:

- ✦ Ανάπτυξη μυϊκού ελέγχου & ακρίβειας
- ✦ Βελτίωση σκηνικής παρουσίας
- ✦ Δημιουργικότητα μέσα από μοναδικό στυλ

---

## BREAKING

### Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ B-BOYS & B-GIRLS!

Το **Break Dance (Breaking)** είναι ίσως το πιο γνωστό είδος Street Dance και πλέον αναγνωρίζεται ως **Ολυμπιακό άθλημα!** Αποτελείται από 4 βασικά στοιχεία:

- ✓ **Top Rock:** Κινήσεις σε όρθια θέση, ως εισαγωγή του σόλο.
- ✓ **Footwork:** Γρήγορες κινήσεις των ποδιών στο πάτωμα.
- ✓ **Power Moves:** Ακροβατικές κινήσεις με επιρροές από ενόργανη γυμναστική και πολεμικές τέχνες.
- ✓ **Freeze:** Στηρίζεις στο πάτωμα ή στον αέρα, που συνήθως κλείνουν ένα σόλο.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Βασικά & προχωρημένα στοιχεία Breaking
- ✓ Δύναμη, αντοχή & εντυπωσιακές φιγούρες
- ✓ Τεχνική freestyle & προσωπικό στυλ

#### Οφέλη:

- ✳️ Ανάπτυξη φυσικής δύναμης & ευλυγισίας
- ✳️ Βελτίωση αντοχής & ισορροπίας
- ✳️ Αυτοπεποίθηση & πειθαρχία

👉 Είσαι έτοιμος να δοκιμάσεις τα όριά σου; ✨

---

## K-POP





### ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΣΤΥΛ & ΠΑΘΟΣ!

Το **K-POP** είναι ένα εκρηκτικό μείγμα μουσικής, χορού και σκηνικής παρουσίας που έχει κατακτήσει τον κόσμο! Με επιρροές από **hip hop, jazz funk, urban dance** και **contemporary**, οι K-POP χορογραφίες ξεχωρίζουν για τον συγχρονισμό, τη δυναμική και τις signature moves. Έλα να ζήσεις την εμπειρία, να χορέψεις με στυλ και να γίνεις κομμάτι της K-POP κουλτούρας!

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Χορογραφίες από BTS, BLACKPINK, ITZY, Stray Kids κ.ά.
- ✓ Συγχρονισμό & signature κινήσεις
- ✓ Σκηνική παρουσία & performance skills

### Οφέλη:

- ✿ Έκφραση μέσα από τη μουσική που αγαπάς
  - ✿ Ομαδικότητα & συνεργασία
  - ✿ Αίσθηση δυναμισμού & show effect
-  Έτοιμος για τη σκηνή; Let's dance!   
- 

## ACT & DANCE

### ΧΟΡΟΣ & ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ!

Το **Act & Dance** είναι ένας μοναδικός συνδυασμός **χορού και θεατρικότητας**, όπου η κίνηση συναντά την έκφραση! Μέσα από **χορογραφίες, θεατρικό παιχνίδι και αυτοσχεδιασμό**, οι μαθητές μαθαίνουν να αφηγούνται ιστορίες με το σώμα τους, να εξερευνούν συναισθήματα και να ζωντανεύουν χαρακτήρες στη σκηνή.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Χορογραφίες με εκφραστικότητα
- ✓ Αυτοσχεδιασμό & θεατρικό παιχνίδι
- ✓ Σκηνική παρουσία & αφήγηση ιστοριών

### Οφέλη:

- ✿ Ανάπτυξη φαντασίας & δημιουργικότητας
- ✿ Έκφραση συναισθημάτων μέσα από την κίνηση
- ✿ Αυτοπεποίθηση στη σκηνή

  Έτοιμος να μπεις στον ρόλο; Let's act & dance! 

---


## SALSA


### Ο ΧΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ & ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ!

Η **Salsa** γεννήθηκε από τους ισπανόφωνους της Καραϊβικής και τους μετανάστες στις ΗΠΑ, συνδυάζοντας αφρικανικές και ευρωπαϊκές επιρροές. Χορεύεται κυρίως σε **ζευγάρια**, αλλά υπάρχουν και **solo κινήσεις** ή η **Rueda**, όπου τα ζευγάρια αλλάζουν παρτενέρ σε κύκλο.

Υπάρχουν πλέον πολλά στυλ Salsa, τα πιο γνωστά είναι:

 **Cuban**: Με έντονη κυκλική κίνηση.

 **LA Style:** Δυναμικό και θεατρικό.

 **New York Style:** Με περισσότερη έμφαση στο footwork.


### Τι θα μάθεις:

- ✓ Βασικά βήματα & footwork σε ρυθμό Salsa
- ✓ Φιγούρες με ζευγάρια και Rueda de Casino
- ✓ Τεχνική, μουσικότητα & αυτοπεποίθηση στο social dancing

### Οφέλη:

 Κοινωνικότητα και διασκέδαση μέσα από τον χορό

 Βελτίωση συντονισμού και ρυθμού

 Ελευθερία έκφρασης με πάθος και ενέργεια

 Ετοιμάσου να ζήσεις τον λατιν ρυθμό της Salsa! 

 **Νιώσε τον ρυθμό και άσε τη μουσική να σε οδηγήσει!**  

---

## BACHATA

### Ο ΧΟΡΟΣ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ & ΤΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ!

Η Bachata γεννήθηκε στις αγροτικές περιοχές της Δομινικανής Δημοκρατίας, με τραγούδια γεμάτα ρομαντισμό, αγάπη και μελαγχολία. Ξεκίνησε ως Dominicana, με πιο γρήγορο ρυθμό και έντονη κίνηση του σώματος, συνοδευόμενη από τον αυθεντικό ήχο της κιθάρας. Με την πάροδο του χρόνου, η μουσική εξελίχθηκε, αποκτώντας ηλεκτρικές επιρροές, που την έκαναν ακόμα πιο ρυθμική και προσιτή στο κοινό.




◆ Τα βασικά είδη της **Bachata**:

- ✓ **Dominicana:** Αυθεντικό και ρυθμικό στυλ, με γρήγορα footwork.
- ✓ **Sensual:** Εστιάζει στη ροή της κίνησης και στην έκφραση του σώματος.
- ✓ **Moderna:** Συνδυάζει την παραδοσιακή Bachata με σύγχρονα στοιχεία.
- ✓ **Influence:** Ενσωματώνει ήχους από R&B, Hip Hop και άλλα είδη μουσικής.

### Τι θα μάθεις:

- ✓ Βασικά βήματα και τεχνική Bachata
- ✓ Συνδυασμούς και φιγούρες για ζευγάρια
- ✓ Footwork και ρυθμό με μουσικότητα

### Οφέλη:

- ✿ Βελτίωση συντονισμού και ρυθμού
  - ✿ Ανάπτυξη εκφραστικότητας και στυλ
  - ✿ Κοινωνικότητα και διασκέδαση σε κάθε μάθημα
-  Χόρεψε με πάθος και ζήσε την ένταση της Bachata!  
- 

## REGGAETON DANCE

### ΡΥΘΜΟΣ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ & ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ!

Το **Reggaeton** είναι ένα εκρηκτικό είδος μουσικής και χορού με ρίζες στη Λατινική Αμερική, που συνδυάζει **latin**, **hip hop** και **dancehall** ρυθμούς. Οι χορογραφίες του είναι γεμάτες ένταση, δυναμικά isolations και αισθησιακές κινήσεις που εκφράζουν τη δύναμη και το πάθος του ρυθμού.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Footwork, isolations & body rolls
- ✓ Δυναμικές & αισθησιακές χορογραφίες
- ✓ Σκηνική ένταση και παρουσία

#### Οφέλη:

- ✿ Ενίσχυση αυτοπεποίθησης
- ✿ Αίσθηση δύναμης & ενέργειας
- ✿ Έκρηξη ρυθμού & πάθους

 Έτοιμος να νιώσεις τον ρυθμό; **Vamos a bailar!**   

---

## LATIN KIDS

### ΧΟΡΟΣ, ΡΥΘΜΟΣ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!



Έχει τις ρίζες του στη Λατινική Αμερική και αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό λάτιν χορών (**Cha-cha**, **Mambo**, **Samba**, **Reggaeton**, **Salsa**, **Bachata**).



#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Βασικά βήματα & τεχνικές λάτιν χορών
- ✓ Ομαδικές χορογραφίες
- ✓ Ρυθμό & συγχρονισμό

Οφέλη:

- ✦ Ανάπτυξη συντονισμού & ευλυγισίας
- ✦ Αυτοπεποίθηση μέσα από τον χορό
- ✦ Χαρά & διασκέδαση σε κάθε μάθημα
- ✦ Βελτίωση της φυσικής κατάστασης

  Χορός, ενέργεια & χαρά σε κάθε μάθημα!

**Με έναν τόσο απολαυστικό τρόπο μάθησης, ο χορός γίνεται χαρά, ελευθερία και έκφραση!**  

---

## BABY DANCE




### ΧΟΡΟΣ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ!

Το **Baby Dance** είναι ένας μοναδικός συνδυασμός **χορού και παιχνιδιού** για παιδιά 3-6 ετών! Μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες, τα παιδιά ανακαλύπτουν τον ρυθμό, τη μουσική και την κίνηση, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.




**Τι θα μάθεις:**

- ✓ Ρυθμό, μουσική & κίνηση μέσα από παιχνίδι
- ✓ Απλές χορογραφίες για διασκέδαση
- ✓ Έκφραση μέσω φαντασίας

**Οφέλη:**

- ✦ Καλλιέργεια ακουστικής αντίληψης 
- ✦ Ανάπτυξη κινητικών & σωματικών δεξιοτήτων  
- ✦ Βελτίωση ευλυγισίας & συντονισμού ✦
- ✦ Αίσθηση ευεξίας & ελεύθερης έκφρασης 😊
- ✦ Δημιουργικότητα, χαρά & ελεύθερη έκφραση 😊

  Χορός και παιχνίδι σε ένα μάθημα γεμάτο κέφι και δημιουργικότητα!  

 Έτοιμος να κλειδώσεις την κίνηση και να εκτοξεύσεις την ενέργεια σου με το προσωπικό σου στυλ;  

---

## LADIES STYLE

### ΓΟΗΤΕΙΑ, ΡΥΘΜΟΣ & ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ!

Το **Ladies Style** επικεντρώνεται στην θηλυκότητα και στην προσωπική έκφραση, με κύριες επιρροές από **Bachata** και **Salsa**, αλλά και στοιχεία από **Latin & Urban Dance**. Πρόκειται για ένα στυλ που αναδεικνύει την κομψότητα, τη χάρη και την αυτοπεποίθηση κάθε γυναίκας.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Τεχνική και styling στα χέρια, το σώμα και τις στροφές
- ✓ Κομψές κινήσεις που τονίζουν τη θηλυκότητα
- ✓ Συνδυασμό χορογραφίας και ελεύθερης έκφρασης

#### Οφέλη:

- ✦ Ενίσχυση θηλυκής ενέργειας
- ✦ Βελτίωση στάσης σώματος
- ✦ Δυνατότητα για λάμψη στη σκηνή

👩 Χόρεψε με πάθος, ανακάλυψε τη δική σου θηλυκή ενέργεια και λάμψε στη σκηνή! ✨👩

---

## COMMERCIAL DANCE

### ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΣΚΗΝΗ & SHOW!

Είναι το στυλ που βλέπουμε σε συναυλίες, music videos και τηλεοπτικές εμφανίσεις καλλιτεχνών. Είναι ένας εκρηκτικός συνδυασμός από **Hip Hop**, **Jazz Funk**, **Street & Pop** κινήσεις, με μεγάλη έμφαση στη σκηνική παρουσία και στο **performance**.

#### Τι θα μάθεις:

- ✓ Δυναμικές χορογραφίες με επιρροές από τη διεθνή μουσική σκηνή.
- ✓ Πώς να εκφράζεσαι με αυτοπεποίθηση στη σκηνή.
- ✓ Τεχνικές για καθαρή κίνηση, συγχρονισμό και έντονο show effect.

#### Οφέλη:

- ✦ Βελτίωση σκηνικής παρουσίας
- ✦ Αυτοέκφραση με στυλ
- ✦ Εμπειρία σαν σε live show

👩 Έτοιμος να χορέψεις σαν τα αγαπημένα σου idols και stars; ✨🎤👩