

la Repubblica  
**tuttoMILANO**

## BENESSERE



Una lezione al MoveOn di via Watt

### Come e dove

**VIA WATT**  
MoveOn, via Watt 27  
tel. 0236752323  
[www.moveonmi.com](http://www.moveonmi.com)

## DAL PILOXING ALLO YOGA TUTTI I CORSI DI MOVEON

**AL CENTRO DI FORMAZIONE PER LA DANZA  
IL CANTO E LO SPETTACOLO LE LEZIONI  
PER TENERSI UN FORMA ADATTE A OGNI ETÀ**  
di **Marina Grossi**

**C**he non sia solo una scuola di danza lo si percepisce già all'ingresso. Nell'area lounge con il bar, le poltrone, gli sgabelli attorno ai tavoli di metallo, c'è un via vai di giovani talenti in calzamaglia e scaldamuscoli che si prendono una pausa o vanno in fibrillazione collettiva prima di un casting. Atmosfera dinamica e frizzante propria di un'accademia di danza da MoveOn, un nuovo polo per la formazione artistica e l'avviamento professionale nella danza, nel canto e nello spettacolo. Lo spazio è immenso, in zona Barona: 1200 metri quadri divisi in quattro sale per la danza e la ginnastica, tre per il canto e una per

il fitness. Nelle sale dai soffitti alti c'è tanta luce e tutto lo spazio per muoversi a passo di danza classica e moderna, per improvvisare nella contemporanea o scatenarsi nell'hip hop. Oltre ai percorsi professionali e di perfezionamento, agli stage e alle masterclass con artisti di caratura internazionale, MoveOn propone corsi per tenersi in forma aperti a tutti e per ogni età. Intorno a una bella squadra di insegnanti ci sono le classi di danza-gioco per i piccoli, la classica e la modern per i teenager; quelli di yoga, Pilates a terra e fitness per gli adulti, a ritmo continuo dal lunedì al venerdì, con orari anche in pausa pranzo e serali per chi lavora. Le tariffe: carnet di 10 lezioni a 100 euro (20 a 180 euro), abbonamenti bisettimanali trimestrali a 190 euro e open per tutti i corsi a 225 euro. Si può scegliere tra le discipline più nuove del Piloxing®, che mixa pilates, danza e pugilato, l'hoop fitness, un esercizio cardiovascolare che con l'hula-hoop modella vita e fianchi e il MasterStretch®, che allunga e rinforza i muscoli migliorando la mobilità di caviglie, ginocchia e anche. Per mantenere scioltezza e tonicità c'è la postural gym, ginnastica dolce per ristabilire l'equilibrio muscolare, la più tosta Stretch&Tone e la danza fitness, allenamento aerobico per bruciare calorie a ritmo di musica. ●