

MIRKO GOZZOLI & EDITA DANIUTE presentano:

# ALLENIAMOCI

# INSIEME

2019

**DOMENICA 19 MAGGIO**

**Complesso sportivo "La Bastia"**

**Via Mastacchi, 188 - LIVORNO**

**Giornata dedicata agli allenamenti, con  
Workshop teorico/pratici per capire come prepararci  
al meglio per una performance di alto livello.**

**Sistemi di allenamento e di preparazione  
tecnica e agonistica.**

**Tutti i Workshop saranno a cura di  
Mirko Gozzoli ed Edita Daniute**

**Gli allenamenti saranno seguiti da professionisti  
collaboratori che suddivisi in gruppi di lavoro con-  
trolleranno in maniera specifica che tutte le coppie  
eseguino una buona performance basandosi**

**sui seguenti principi:**

**Tempistica e Ritmica - Qualità della Tecnica**

**Qualità del Movimento e Musicalità**

**Armonia di coppia - Postura e Presentazione.**

**Programma:**

**9:30/10:15 Workshop Walzer Lento**

**10:15/11:15 Allenamento Walzer Lento**

**11:15/12:00 Workshop Tango**

**12:00/13:00 Allenamento Tango**

**13:00/14:00 Pausa**

**14:00/14:30 Workshop Walzer Viennese**

**14:30/15:15 Allenamento Walzer Viennese**

**15:15/16:00 Workshop Slow Foxtrot**

**16:00/17:00 Allenamento Slow Foxtrot**

**17:00/17:45 Workshop Quickstep**

**17:45/18:45 Allenamento Quickstep**

*Saranno presenti:*

Colantoni Valerio, Monica Nigro, Sara Di Vaira, Cristian Costa, Barbara Benedetti,  
Cristian Corsi, Simonetta Ambrosini, Giuliano Nironi, Simonetta Vecchi,  
Alessandro Maggioni, Setena Picco, Fabio Chiandetti, Katya Maestutti, Gabriella Ricci,  
Carabellese Giada, Carabellese Simone, Lucia Cafagna, Michael Giuliano, Martina Rugani,  
Marco Tocchini, Alessandro Lippi, Elisa Fabiani, Andra Galbàn, Daniele Pardini, Paola Rosi,  
Stefano Gozzoli, Gaia Betti, Maurizio Meoni, Gianna Boccardi, Paolo Minacciati, Monica Bettarini,  
Francesconi Mirco, Milena Cervelli, Riccardo Innocenti, Marzia Coveri, Livio Palmirotta, Simona Betti,  
Massimo Boldrini, Arianna Boldrini, Antonio Sartori, Emanuela Bissolo, Luca Belometti, Denise Colombo,  
Paolo Catarsi, Francesco Calcò, Giovanni Vitone, Sara Confalonieri, Carlo Pozzoni, Barbara Pozzoni,  
Riccardo Bonaretti, Lucia Di Domenico, Fabrizio Nencini, Katya Carboneschi, Fabio Gabusi, Lidia Gabusi,  
Antonio Grieco, Patrizia Nencioni, Nicola Pascon, Anna Tondello, Fiore Menzione, Vladlena Aptukov,  
Andrea Crudo, Andrea Rigon, Barbara Remondini, Giampietro Calderaro, Marilena Ferriani, e tanti altri.....

**APERTO A TUTTE LE CATEGORIE E CLASSI**