



LINDY HOP – SWING INTERMEDIO

OGNI MARTEDI'
dalle 13.20 alle 14.15

**dal 3 FEBBRAIO
al 26 MAGGIO 2026
16 LEZIONI**

Lindy hop

Il Lindy Hop è' un ballo di coppia che ha origine tra il 1920 e il 1930 ad Harlem, New York.

Esso è più comunemente detto swing, per la stupenda musica che lo anima, è un ballo epocale, caratterizzato dal ritmo e dalla spontaneità di chi lo interpreta, può essere elegante e delicato così come può essere sfrenato ed energico in base al brano che si sta ballando.

Viene insegnato in tutto il mondo con corsi, workshop e festival, infatti se te ne innamori andrai avanti a studiarlo in un gioco senza fine.

A Milano viene ballato in numerosi locali da tutte le età in una atmosfera retrò che riprende i temi, i costumi e il galateo di quegli anni.

ISTRUTTORI:

Marco Martignani

Socio fondatore e insegnante della MAD Swing Team di Solo Jazz, Lindy Hop e Boogie Woogie. Direttore artistico e allenatore di coppie agonistiche a livello nazionale e internazionale.

Ballerino dal 2001, si specializza nelle discipline Swing e nel 2004 intraprende il percorso agonistico, raggiungendo importanti risultati: Campione Regionale, Campione Italiano, Campione Italiano Assoluto, finalista alle Coppe del Mondo.

Dal 2017 è tecnico federale, che lo vede oggi insegnante di 2° livello riconosciuto FIDESM e CONI, con abilitazione da giudice nazionale.

Dal 2009 al 2016, è membro del Club Azzurro e della Nazionale Italiana Danza Sportiva.

Insegna regolarmente ai festival Swing più importanti d'Italia, oltre a esibirsi durante eventi di livello internazionale come il Rock That Swing e la Savoy Cup.

In partnership con il Twist and Shout dal 2011, è coreografo e direttore artistico del progetto, organizzando show in tutta Italia e in città come New York, Parigi, Barcellona, Astana, Lugano, Dublino, Atene, Riga e Helsinki.

Chiara Dragan

Insegnante della MAD Swing Team di Lindy Hop, Boogie Woogie, Shag e Balboa.

Dal 2019 inizia a ballare Lindy Hop e Boogie Woogie, per poi specializzarsi nello Shag e nel Balboa, insegnando durante vari eventi in Italia e tenendo workshop tematici.

Dal 2023 partecipa alle competizioni agonistiche nazionali di Boogie Woogie, raggiungendo nel 2024 il 2° posto ai Campionati Italiani.

SEDE CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala Arena del **Centro sportivo Giuriati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 30 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico personalizzato e l'assicurazione)

Con la sottoscrizione dell'abbonamento Basic tutto il Personale Politecnico ha la possibilità di prenotare una visita medica per la pratica sportiva non agonistica presso il Giuriati (il possesso del certificato è obbligatorio per la frequenza del corso, e dovrà essere caricato nel proprio profilo sul sito di Sport Polimi prima dell'inizio delle lezioni). La tessera che viene erogata consente l'ingresso ai tornelli e l'accesso all'Arena negli orari dei corsi CRAL a cui si è iscritti. Info: <https://www.sport.polimi.it>

Il corso si svolgerà dal 3 febbraio AL 26 maggio 2026

• **MARTEDI' H. 13.20-14.15** corso intermedio, per chi ha effettuato il corso base nel 1° e 2° quadrimestre a.a. 24-25 oppure ha effettuato un altro corso di recente presso un'altra scuola di almeno 1 anno.

Gli insegnanti durante le prime lezioni valuteranno il livello degli allievi. Gli insegnanti hanno la facoltà di consigliare l'iscritto ad altro corso per proporre un corso più omogeneo di livello.

DATE DEL CORSO:

Febbraio : 3-10-17-24

Marzo : 3-10-17-24-31

Aprile: 14-21-28

Maggio: 5-12-19-26

LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

<u>SOCI CRAL ORDINARI</u>	<u>ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI NON SOCI</u>	<u>ESTERNI</u>
<u>75 euro</u>	<u>85 euro</u>	<u>90 euro</u>

MODALITA' DI ADESIONE:

Gli interessati dovranno dare la propria adesione compilando il seguente form:

<https://forms.office.com/e/G1ekUPYrhx>

Entro il 25 gennaio 2026

I posti disponibili sono 24, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti, con un'adeguata proporzione tra cavalieri e dame - Leader e Follower, consigliato iscriversi già in coppia, ma non vincolante.

Il gruppo verrà formato in base al livello di ballo segnalato dagli iscritti e confermato dagli istruttori.

SALDO QUOTE:

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento della conferma di attivazione del Corso).

Le quote già pagate potranno essere rimborsate solo nel caso subentri un'altra persona in sostituzione e/o se sussistono delle liste d'attesa.

Per ulteriori informazioni scrivere a: daniela.rossi@polimi.it

Organizzazione a cura di

Daniela Rossi

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano