

Scuole e personaggi del mondo hip-hop

Mentre le discipline del settore fitness aumentano senza soluzione di continuità, la 'vecchia' e cara hip hop continua a fare adepti e a suscitare un entusiasmo che non ha rivali

Il panorama del Fitness, lo abbiamo detto più volte, negli ultimi anni ha modificato la sua direzione, alle lezioni di aerobica e step ad altissimo impatto, si sono cominciate a preferire quelle di tonificazione, di pump, di dance per poi arrivare ad una maggior consapevolezza di sé, con il boom delle discipline che fanno parte del Body & Mind, come Pilates, Yoga, Girotonyc, Feldenkrais. Siamo consapevoli però, che all'interno delle palestre e naturalmente delle scuole di danza, ci sono gruppi di persone che studiano, ballano, fanno sacrifici per partecipare a contest e provini e si dedicano con determinazione a uno stile che non è mai stato considerato fuori moda, l'HIP HOP. È per questo motivo che **LA PALESTRA** ha deciso di prendere in esame maestri e scuole diverse, di differenti città d'Italia, per accontentare tutti gli appassionati, cercando di presentare stili e proposte varie, e fornendo le indicazioni necessarie per entrare a far parte di percorsi tecnici e teorici di alto livello.

MARCO CAVALLORO

Inizia a studiare molto presto, con i migliori maestri, il



primo è stato Milo Levell e, chi è appassionato di danza, non può non conoscerlo. Si è dedicato alla pratica dell'hip hop, studiando con serietà ed impegno, fino a diventare, giovanissimo, uno dei presenter internazionali più apprezzati e richiesti di questa disciplina. Da diversi anni collabora con CRUISIN, per la promozione della sua **R&B school**. Il termine R&B è sempre più usato al posto di RHYTHM and BLUES e definisce la versione moderna del soul, influenzato dalla musica afro-americana. Marco fin dall'inizio della sua carriera ha sentito l'esigenza di danzare brani melodici, interpretando la musica con gestualità morbide e circolari. I temi che predilige sono: amicizia, amore, fratellan-

za e, se volete imparare da lui a interpretare la musica e ad esprimere le emozioni attraverso la danza, dovete entrare a far parte dell'R&B school, per approfondire la vostra passione e ampliarne le conoscenze.

Per info: www.cruisin.it
www.marcocavalloro.it

JO SASSI

Si dedica per molto tempo all'aerobica e al fitness, formandosi sia in Italia che negli Stati Uniti, nel contempo, l'incontro con la cultura hip



hop lo porta alla scoperta di un mondo nuovo, che si trasformerà nella sua passione e nel suo lavoro principale. Nel 1997 vince il premio come presenter rivelazione e, da allora, invitarlo alle convention è un successo garantito. Ha curato le coreografie di numerosi gruppi per competizioni hip hop, ha insegnato sui palchi delle convention più importanti e nel 2000 ha fondato la **Jo Sassi Hip Hop school**, per la divulgazione della cultura e della danza hip hop. La sua agen-

da è ricca di appuntamenti: tra stage, eventi organizzati dalla Winter school in diverse zone d'Italia e le migliori convention che il panorama possa offrire, non vi perdetevi neanche una coreografia di Jo.

Per saperne di più:
www.josassi.it

VITTORIA PACCOTTI

La dedizione all'insegnamento e le doti di ballerina e atleta fanno di lei una delle insegnanti più ricercate del momento. L'aggiornamento costante sia nella danza che nel fitness, le permettono di spaziare dalle tecniche dell'hip hop all'aerobica dance, offrendo un prodotto tecnicamente valido e all'avanguardia. Vittoria è attualmente impegnata con il



team di **atleti NIKE** e con la società **Fiteducation**. Tiene corsi di formazione per insegnanti, lezioni a convention e fiere italiane ed internazionali, sia per NIKE che per le più importanti società del fitness. Per seguire Vittoria:

www.fiteducation.it

FABRIZIO SANTI

Per tutti quelli che lo conoscono è 'il Toscano', un soprannome che deriva dal suo inconfondibile accento e che, ormai, è diventato un nome d'arte. Fabrizio lavora a Roma, si è laureato all'ISEF con il massimo dei voti e vanta un'esperienza decennale nell'insegnamento e nello spettacolo. Nel 2004 ha vinto il campionato di Hip Hop a Rotterdam, ha partecipato a diverse trasmissioni televisive e videoclip. In collaborazione con **MAD – Musica Arte**



Danza, propone in diverse città italiane un corso di formazione aperto a tutti gli appassionati di questa danza, che vogliono migliorare il loro stile e conoscere sempre nuove tecniche. Gli argomenti trattati vanno dall'analisi dei vari stili, Old School, New School, House, Ragga Jam, all'ascolto musicale e alla metodologia d'insegnamento. Fabrizio si avvale della collaborazione di uno staff di professionisti, che segue insieme a lui le varie attività della scuola e si occupa dell'esame

di fine corso. Per tutte le informazioni:

www.myspace.com/iltoscano
www.mad-musicartedanza.it

Rachele Cirri

Rachele Cirri

Vanta un'esperienza decennale nel Fitness a 360°, passando dalla sala corsi, alla direzione tecnica, all'organizzazione di eventi sportivi. Attualmente collabora con FBI di Boris Bazzani, A&D fitness Events e tiene lezioni in numerose palestre di Roma tra cui i centri sportivi EGO.