

Servizi 2023

WonderLand

POLE AND AERIAL
STUDIO

Bari

movimento forza e benessere



*Ci sono cose che possono cambiarti la vita,
cose che ti danno un nuovo slancio, che ti fanno
ricordare quanto sei forte e determinata.
Una di questa è la Pole Dance.*

La pole dance è una disciplina sportiva completa che necessita di un solo strumento per essere praticata: il palo che coniuga la danza acrobatica la ginnastica e la danza, coinvolgendo l'intera muscolatura del corpo che si muove e compie volteggi e figure (trick) lungo una pertica verticale, a ritmo di musica. Esistono diversi tipi di pole dance, che si distinguono in base ai movimenti e al livello tecnico delle figure. Notevoli sono i benefici psicofisici di tale allenamento che richiede grande sforzo e resistenza.

AERIAL SILK



W O N D E R L A N D S T U D I O
B A R I

Probabilmente, la prima volta che l'avete vista vi trovavate al circo, o stavate guardando attraverso uno schermo una spettacolare performance del Cirque du Soleil. Poi però vi è capitato sempre più di vedere qualche persona allenarsi in questa disciplina. E' il caso di dirlo: la disciplina dei Tessuti ha conquistato tantissime persone, che non si sono accontentate di fare soltanto da spettatori !

Quando si parla di Tessuti Aerei, infatti, si parla di una **DISCIPLINA ACROBATICA**. Ispirandosi alle pratiche circensi e mediante l'utilizzo di tessuti elastici (gli stessi che danno il nome alla disciplina), gli atleti impegnati in questo esercizio eseguono movimenti scenografici e spettacolari.

AERIAL HOOP



WONDERLAND STUDIO
BARI

Anche il cerchio aereo fa parte delle **DISCIPLINE ACROBATICHE**: un altro strumento molto affascinante che deriva dalla tradizione circense

Si tratta di un vero e proprio cerchio il cui diametro varia al variare dell'altezza dell'allievo (tendenzialmente fatto di ferro e ricoperto da del nastro tape per permetterti di migliorare la tenuta), che viene appeso al soffitto grazie ad un sistema di fascette, corde e moschettoni.

Si utilizza nella sua interezza, nella parte basse e in quella alta, in un continuo alternarsi di figure sia statiche che in rotazione. su cui si effettuano transizioni dette skills e movimenti di danza che risultano essere di grande effetto scenico.

COMPETITION TEAM



WONDERLAND STUDIO
BARI

*“La cosa bella del lavoro di squadra
è che hai sempre gli altri dalla tua parte”*

Vuoi fare della tua grande passione qualcosa di più?

Da Wonderland troverai un grande Team Agonisti che negli anni è salito sul podio delle più importanti gare nazioni, internazionali e mondiali, guidato da Coach altamente formati e specializzati nella preparazione degli atleti.



I benefici della discipline Acrobatiche

L'utilizzo dei muscoli delle braccia e delle gambe contribuisce significativamente lo rende uno sport completo che contribuisce non solo alla perdita di peso, ma anche alla definizione e alla tonicità muscolare.

Sono un ottimo modo di incrementare la flessibilità del proprio corpo.

Queste discipline portano a migliorare le proprie abilità di concentrazione. Parallelamente, a essere positivamente influenzate, sono le capacità di controllo delle proprie emozioni.

Un vero e proprio cambiamento di mindset: praticare Discipline Aeree ti spinge a superare i tuoi limiti, cambiando la tua concezione di ciò che è spaventoso o pericoloso, in un autentico percorso di crescita personale.

Metodologia della Classe

WL

Noi di Wonderland abbiamo sviluppato una metodologia didattica che permette l'apprendimento di questo bellissimo sport a qualsiasi individuo indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla corporatura o dalle condizioni fisiche.

Livello Introduttivo

Progettato con esercizi funzionali applicati che permetteranno di comprendere come utilizzare la forza ed applicarla sul palo. Qui iniziano i lavori di coordinazione ed equilibrio che sono i principi essenziali di questo sport. In questo livello eliminiamo l'ostacolo più duro: "Non ho forza per tenermi al palo"



Il primo contatto con il lavoro di salite ed inversioni, ganci rafforzamento delle spalle, addome, e schiena.

È qui che si iniziano a costruire i fondamenti della pole e le principali figure.

Le lezioni sono progettate in base a 3 o 4 figure con lo scopo di creare resistenza sufficiente a sviluppare transizioni in sicurezza e senza perdere una buona esecuzione

Livello Base

Metodologia della Classe

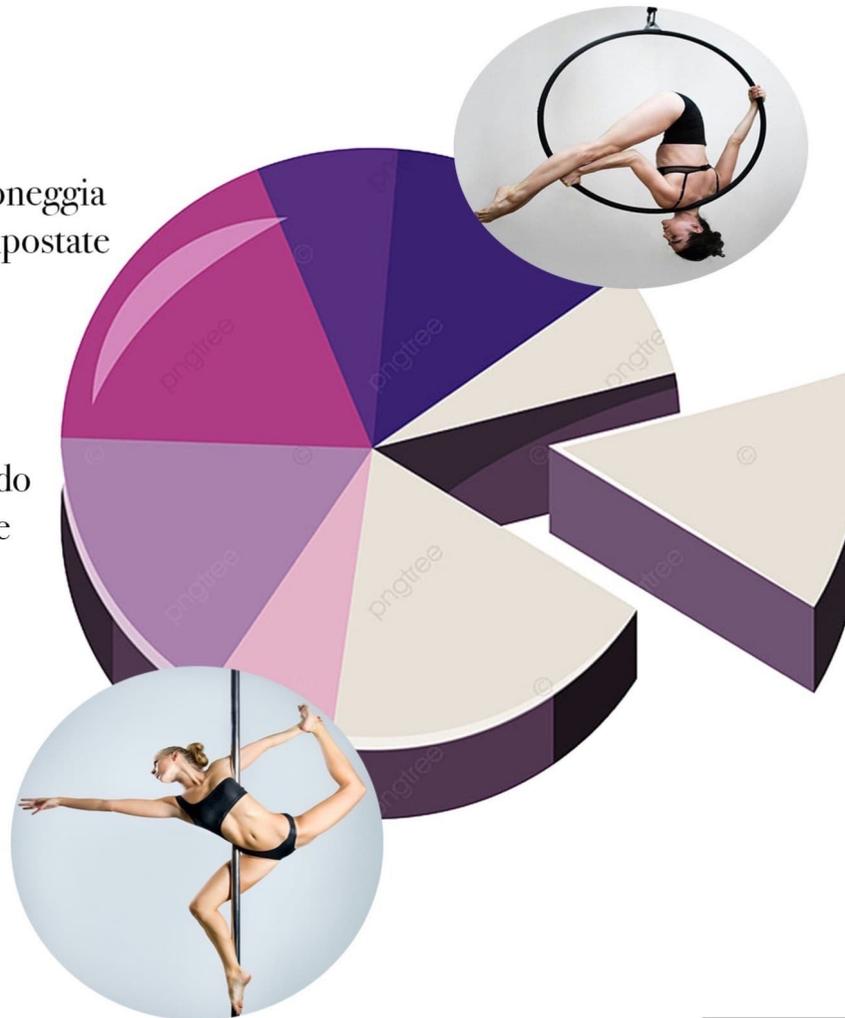
WZ

Livello Intermedio

Una volta che lo studente padroneggia la maggior parte delle figure impostate a livello base

può seguire lezioni di livello intermedio.

Qui, a differenza del livello di base, lo studente è già in grado di impostare figure più avanzate e il corpo è condizionato a sufficienza per creare combo e trick complessi e variazioni delle figure di base che richiedono più forza e flessibilità.



Indicato per quelle persone la cui composizione muscolare e il bagaglio di nozioni ormai consolidate consente loro di esibirsi in importanti esercizi di forza e flessibilità. Lo studente conosce bene tutti i meccanismi fondamentali della pole dance e può allenarsi con esercizi che implicano contorsione, sospensione, acrobatica e dinamica.

Livello Avanzato

Classi di Condizionamento



In questo sport sono necessari movimento, forza, equilibrio e benessere fisico generale e questo si ottiene attraverso la pratica di allenamenti ed esercizi che completano questa disciplina. Ecco perché abbiamo tre tipi di classi di condizionamento multilivello.

Flessibilità

In queste classi ci concentriamo su esercizi volti ad aumentare la capacità di allungamento muscolare e rafforzamento + articolare, essenziali per il benessere fisico generale e che permetteranno di raggiungere figure al palo complesse



In questa classe studierai i fondamenti della ginnastica acrobatica.

Con esercizi mirati arriverai a fare trick di ginnastica a partire dalle basi (ruote, rondate, verticali ecc) fino agli elementi più complessi.

Acrobatica



Potenziamento

L'aumento della massa muscolare e la resistenza cardiovascolare sono essenziali quando si pratica qualsiasi sport. Nella pole dance questo ti permetterà un apprendimento più rapido e semplice della tecnica al palo. In queste classi ci concentriamo sul core, parte alta e bassa del corpo



Classi Speciali

*queste classi speciali sono open level

WZ

Exotic Pole

In questa classe, niente trick tecnici: Il solo obiettivo è esprimere se stessi e ballare con i tacchi e senza pensieri! Movimenti sensuali, floorwork ed espressività daranno come risultato una composizione coreografica dove sviluppi abilità e allo stesso tempo è un ottimo Brucia-Calorie!



Se l'acrobatica è sempre stata il tuo sogno ma non hai avuto possibilità di praticarla + da piccola ...

Se salti, ruote e verticali sono la tua passione.. allora questa è la classe che fa per te !

Studieremo, partendo dalle basi, tutte le tecniche per imparare drop, spin su statico, jump e flip al palo.

Acro Pole

Pole Strap

In questa classe potrai davvero provare l'ebbrezza di volare attorno al palo.

Uno strap agganciato al palo ti farà volteggiare attorno ad esso creando spettacolari coreografie e allenando soprattutto le braccia e la stabilizzazione di tutti i muscoli del corpo





Altri Servizi

- Eventi personalizzati: compleanni, addi al nubilato/ celibato
- Shooting fotografico.
- Abbigliamento e prodotti per il grip
- Card regalo.
- Workshop e Camp

*Richiedili direttamente a
la nostra accademia.*

Photo by Unidigita



LA TUA SCUOLA DI POLE DANCE E ARTI AEREE IN UN'APP!

i tuoi vantaggi

PRENOTAZIONE IN APP

PAGA E PRENOTA LE TUE LEZIONI DIRETTAMENTE
DALLA NOSTRA APP.

NESSUN ABBONAMENTO MENSILE

PUOI DISDIRE LE LEZIONI SENZA PERDERE SOLDI
IN ABBONAMENTI NON UTILIZZATI

25 ORE DI LEZIONI A SETTIMANA

-POLE DANCE -TESSUTI AEREI -DANZA VERTICALE
-CERCHIO AEREO -EXOTIC POLE -AERIAL TEEN MIX

WonderLand

POLE AND AERIAL

STUDIO

Bari

TARIFFE

Da wonderland non abbiamo abbonamenti mensili o annuali:
La parola d'ordine è flessibilità.

Per questo tutte le lezioni vengono prenotate **SINGOLARMENTE**
attraverso la nostra applicazione BookyWay.

Al momento dell'iscrizione verrà creato il tuo profilo con la
tua password personale e avrai accesso a tutte le lezioni
presenti nel nostro studio gestendo liberamente il tuo tempo ed i
tuoi allenamenti.

Potrai fare tutte le lezioni a settimana che vorrai scegliendo tra
quelle presenti nel palinsesto e prenotandole con un click.

Puoi cambiare giorni ed orari in base ai tuoi impegni senza essere
obbligato/a ad avere quel determinato giorno ed orario libero.

Se hai prenotato una lezione e non puoi più venire ti basterà
disdirla 10 ore prima dell'inizio e **NON** pagherai nulla.



TARIFFE

Quota di Iscrizione 40 Euro

Lezione 12 Euro

Classi Spaciali 15 Euro

Classi di Condizionamento 12 Euro

Lezione Privata 40 Euro

**tutte le lezioni hanno la durata di 1 ora*



OPEN ROOM

L'open room è uno spazio di allenamento libero senza istruttore che ogni studente può utilizzare per la tecnica all'attrezzo e come spazio workout.

* Un responsabile sarà comunque sempre presente in struttura e potrete rivolgervi a lui in caso di necessità.

**Hai bisogno di allenarti da solo?
Riserva il tuo spazio e prendi
il tempo di cui hai bisogno.**

E' possibile utilizzare le attrezzature della scuola (tappetini, corde, cubetti, band elastiche ecc)
Se l'open room a cui mi sono prenotata è di Pole dance potrò utilizzare UNICAMENTE quell'attrezzo aereo,
se è di Tessuti potrò utilizzare unicamente i tessuti ecc.
Non è possibile montare o utilizzare attrezzatura aerea diversa da quella per cui mi sono prenotata
E' buona norma avere sempre UNA COMPAGNA/0 con cui condividere l'attrezzo:
potrete scegliere insieme un argomento da ripetere, un piano di lavoro, correggervi e farvi assistenza.
**NELLE DISCIPLINE ACROBATICHE
NON È MAI UNA BUONA IDEA
LAVORARE DA SOLI**

Tariffa 5 Euro

The Team

Ciao, sono Liliana , ho fondato questo studio nel 2017 dopo aver vissuto in giro per il mondo e aver conosciuto la Pole Dance e l'Acrobatica Aerea.

Il mio sogno era portare in Puglia, la mia città Natale, tutti quegli standard e quei servizi che avevo trovato all'estero e che qui mancavano.

L'idea è partita pensando alla Pole Dance ma quando nel 2017 incontro Candice, insegnante ed atleta di Tessuto, Cerchio Aereo e Trapezio lo studio si apre all'Acrobatica Aerea, conosciuta ancora pochissimo in Puglia ed in Italia.

Wonderland diventa così l'unico studio unicamente dedicato e costruito attorno a queste fantastiche discipline.

Wonderland è uno spazio rivolto alla pratica del movimento, dell'equilibrio e del benessere praticando gli sport che amiamo.

Sarai libero di allenarti quante volte vorrai, ti sentirai comodo e a tuo agio, dimenticando il mondo esterno e lavorando per il tuo benessere non solo fisico, ma anche emotivo e mentale.

Lo farai accompagnato da professionisti che ti insegneranno con passione e dedizione la pratica di questi sport unici.





LILIANA

POLE SPORT COACH

Founder di Wonderland ,
Coach di Pole Sport, Giudice di Pole Sport ed Istruttrice di discipline aeree.

Liliana è una sportiva agonista già da piccolissima. Si diploma come Personal Trainer e Istruttrice di Fitness alla Federazione italiana Fitness ed inizia a studiare Pole Dance a Milano nel 2014.

Tornata a Bari nel 2017, ha il grande desiderio di far conoscere la Pole Dance e le discipline aeree anche al Sud è così fonda Wonderland, l'unico studio a Bari dedicato esclusivamente a tutte le discipline aeree.

La sua carriera da Atleta conta più di 10 medaglie d'oro 🏆 e 4 medaglie d'argento 🥈

Tra le più importanti

Campionessa del Mondo 2018/2019

Campionessa Italiana 2019/21/22

Campionessa Pole sport América 2023

MEET THE TEAM

TEAM



CANDICE

AERIAL COACH

Professionalità, Esperienza e Pazienza

Si appassiona alle discipline aeree da giovanissima ed inizia a studiarle a Milano dove si specializza nel Tessuto Aereo, nel Cerchio e nel Trapezio.

E' tra le prime a portare in Puglia queste discipline innovative ed inizia ad insegnarle con quella passione e quell'amore che solo lei sa fare.

Candice si specializza anche nell'insegnamento rivolto ai bambini che amano da sempre le sue lezioni.

Campionessa del Mondo di Tessuti Aerei
nel 2019

Campionessa Italiana di Tessuti Aerei
nel 2023

MEET THE TEAM



MATTEO

POLE DANCE AERIAL HOOP INSTRUCTOR

Carismático e divertente

Sin da ragazzo studia danza con i ballerini del momento.

Gareggia nelle più grandi competizioni di danza studiando maggiormente la disciplina Hiphop e Breakdance.

Nel 2020 inizia il suo percorso nelle discipline aeree mettendosi in mostra anche in questo campo vincendo gare di livello nazionale e internazionale.

Medaglia d'oro Coppa Italia
nel 2022

Secondo Posto Butterfly
nel 2022

Medaglia d'oro World Cup
nel 2022

MEET THE TEAM

T E A M



GILLIAN

AERIAL SILK INSTRUCTOR

Elegante e Dolce
in pieno spirito inglese!

Gill nasce in Gran Bretagna ed è da sempre appassionata di sport.

Incontra le discipline aeree e si innamora del Tessuto.

Da quel momento è una carriera tutta in salita!

Nel 2023 si diploma a Nashville in una delle Accademie più famose del mondo: Aerial Physique.

Dolce e disponibile ma allo stesso tempo decisa, la sua carriera ad ora conta:

Medaglia d'oro Coppa Italia
nel 2022

Campionessa Italiana 2022

ViceCampionessa Italiana di Tessuti Aerei
nel 2023

MEET THE TEAM



SARA

FLEXIBILITY INSTRUCTOR

Dolce e decisa, una ragazza che ha sempre avuto idee ben chiare e obiettivi precisi.

Sara viene dalla ginnastica artistica e incontra nuovamente l'amore quando inizia Pole Dance.

Lavora sulla flessibilità fin da piccola e con i suoi mille esercizi, Amerai le sue lezioni come le amiamo noi!!.

MEET THE TEAM

T
E
A
M



ROBERTA

EXOTIC POLE INSTRUCTOR

Sensuale divertente ed entusiasta

Lei è l'arte in persona

Studia danza fin da piccola

e si specializza nella danza moderna e contemporanea

Si approccia alle discipline aeree e poi incontra la Pole Dance

*Dopo 3 anni e diversi successi nelle gare, il suo bagaglio di danza si fonde con la Pole ed inizia a studiare l'Exotic nelle migliori scuole Italiane
Le sue lezioni sono un mix travolgente di sensualità e potenza.*

*Medaglia d'oro Coppa Italia
nel 2022*

*Medaglia d'oro World Cup
nel 2022*

MEET THE TEAM

Perchè far parte di Wonderland ?

I nostri Coach sono altamente formati e costantemente aggiornati. Non avrai insegnanti alle prime armi ma tutto lo staff pratica con passione le proprie discipline e vanta innumerevoli titoli a livello mondiale.

Le nostre parole si riflettono sui fatti:
è per questo motivo che nella nostra accademia troverai persone e spazi in cui ti sentirai accolto ed a tuo agio
Wonderland è da sempre un punto di riferimento nazionale per didattica, metodologia e competenza.



Offriamo ai nostri clienti un servizio di prenotazione altamente flessibile e adattato alla tua quotidianità. Comodità e immediatezza sono essenziali per noi, senza tralasciare apprendimento, empatia e personalizzazione. Il nostro punto forte è proprio l'aver un numero ridotto di posti per poterci dedicare a pieno alle tue esigenze.



Wonderland è il più grande Studio unicamente dedicato alle discipline acrobatiche aeree: con oltre 200 mq e 4 metri di altezze, abbiamo spazi altamente curati ed innovativi. Spazi dove artisti ed atleti possono esprimere la loro immaginazione e creatività. Sentiti libero di essere ciò che sei, di danzare e di allenarti in accordo con le tue emozioni e la tua personalità.