

LACAPRIOLA

Occasione speciale

Settembre riporta grandi e piccini in azione

► all'interno



Tentazione Heels

La danza sui tacchi fonde jazz, hip hop e contemporaneo

► all'interno

Vistal7

Un progetto originale tra professionismo e spazio performativo

► all'interno

I 44 anni de LaCapriola Torna il ritmo nelle sale

Dalla danza al pilates per una realtà che abbraccia tutti
«Così riusciamo a portare Modena in viaggio nel mondo»

I fotografi

Le foto di questa copertina sono di Leo Valenti e Gian Luca Burini



Molto più che ballerini e ballerine

Guardare lontano partendo dal corpo

Il punto

Settembre riporta il ritmo nelle sale. I piccoli di tre anni stringono la mano alla mamma prima di trasformarsi in Aristogatti danzanti. Le neomamme ritrovano il proprio centro dopo il parto. I settantenni sfidano l'età con eleganza sui tacchi del tango. E intanto, da qualche parte nel mondo, un giovane cresciuto qui firma il suo primo contratto professionale.

Il 44° anno accademico de LaCapriola è iniziato con la

stessa energia del primo: quella di chi sa che la danza non è solo movimento ma linguaggio universale. Mira Giangregorio, Francesca Ronchetti e Martina Ronchetti guidano quaranta professionisti distribuiti tra viale Leonardo da Vinci e via Zandonai, 1600 metri quadri dove ogni giorno si compie il piccolo miracolo della trasformazione attraverso il movimento.

Qui si può entrare ancora nella pancia della mamma e uscirne a 99 anni, come quel-

la signora che dopo quattro decenni ancora non manca una lezione. Un continuum dove ognuno trova il suo spazio: dal bebè che muove i primi passi al ritmo delle favole al professionista che prepara l'audizione della vita, dalla manager stressata che scopre il Pilates all'anziano che riconquista autonomia.

Ma LaCapriola è anche la Modena che viaggia nel mondo. Elena danza a Zagabria, Carlotta conquista Göteborg, Filippo vola tra Roma e Berlino. Ogni premio vinto

porta con sé l'orgoglio di una città che sa formare eccellenze. E mentre i pregiudizi crollano – quest'anno sette maschi sfidano gli stereotipi nella formazione classica – una certezza rimane: qui non si formano solo ballerini ma persone che scelgono disciplina e sacrificio invece della via facile.

Nelle prossime pagine scoprirete una realtà che da 44 anni dimostra che Modena sa guardare lontano partendo dal corpo, dal respiro, dal movimento. ●



LA CAPRIOLA



Tentazione Heels

La danza sui tacchi conquista sempre più appassionati per una disciplina che fonde jazz, hip hop e contemporaneo

La foto in alto a sinistra è di Gian Luca Burini

Tacchi a spillo che battono il ritmo, percussioni africane che risuonano nelle sale, respiri profondi che accompagnano movimenti millenari. LaCapriola ridisegna la mappa delle possibilità per chi cerca nel movimento qualcosa di più di un semplice corso.

La novità più audace arriva dall'universo dell'Heels, la danza sui tacchi che da Milano a Roma sta conquistando sempre più appassionati. Non il classico ballo in scarpe col tacco, ma una disciplina strutturata che fonde jazz, contemporaneo e hip hop, amplificata dalla particolare postura che i tacchi impongono. Una danza potente che lavora su consapevolezza, forza ed equilibrio, ma soprattutto sulla riscoperta di una femminili-

tà che non è stereotipo, ma energia pura.

Altro innesto significativo riguarda la danza tradizionale africana, che si rinnova con l'arrivo di Aicha Oulare che insieme a Monica Miglioli porta l'autenticità dei ritmi della Guinea. Le percussioni dal vivo accompagnano lezioni che diventano viaggi sensoriali, dove il sudore si mescola ai sor-

risi e l'energia del gruppo crea quella magia che solo le danze ancestrali sanno evocare.

Straordinaria esclusiva per Modena: l'introduzione di Gaga People, metodo di movimento sviluppato dal coreografo israeliano Ohad Naharin della Batsheva Dance Company. Un approccio intuitivo e sensoriale che aumenta la consapevolezza del corpo gui-

dato da Elena Bolelli, una delle pochissime GAGA Teacher certificate in Italia. Completa le novità l'introduzione di percorsi dedicati a yoga e meditazione, discipline che dialogano con la danza.

Ma LaCapriola resta fedele ai suoi pilastri storici. La danza classica continua ad attrarre chi cerca eleganza e rigore. Il modern contemporaneo

esplora i confini del movimento con classi che spaziano dalla tecnica al floorwork, mentre il laboratorio sperimentale si concentra su improvvisazione e scoperta di sé. La danza acrobatica conquista chi ama stare a testa in giù, sospesi tra cerchi e tessuti aerei. L'universo urban mantiene vitalità con hip hop, house e breakdance. Il tango argentino seduce con la sua intensità, lo swing fa rivivere l'America degli anni d'oro, la danza orientale incanta con movimenti sinuosi.

Ogni disciplina racconta una storia diversa, ma tutte convergono in uno spazio dove il movimento diventa linguaggio universale, dove adulti di ogni età scoprono che il corpo può sempre imparare nuovi alfabeti.



Altra significativa novità per LaCapriola è la danza tradizionale africana. Importante l'arrivo di Aicha Oulare che insieme a Monica Miglioli porta l'autenticità dei ritmi della Guinea. E a Modena c'è anche Gaga People

A partire dai 3 anni

Il cammino dei più piccoli

Romeo, Minou, Bizet e Matisse danzano tra le sale. Non sono nuovi insegnanti ma gli Aristogatti che guideranno i piccoli di tre anni nel loro primo approccio alla danza attraverso "Danza alle favole".

La rivoluzione parte dai più piccini: dieci incontri per immergersi in una storia che prende vita attraverso i movimenti. Finito un modulo? Si cambia favola, si esplora un nuovo mondo. E alla fine di ogni ciclo i piccoli salgono sul

palco di Vista17 per mostrare come si racconta una storia con il corpo.

A quattro anni si apre il bivio: predanza per continuare Tra danza e immaginazione o preacrobatica per i piccoli acrobati in erba. A cinque anni il ventaglio si allarga con il pre hip hop che porta ritmi urban nell'universo dei piccolissimi, mentre i più grandi di questa fascia conquistano il teatro cittadino per il saggio finale. Inizia un percorso specificamente pensato la fascia 6-7 anni che unisce crescita ar-

tistica e sviluppo personale, ponendo solide fondamenta per il proseguimento degli studi nella danza classica, contemporanea, acrobatica e urban.

Il colpo di scena finale arriva dall'alto. Laura Bruni porta i tessuti aerei a LaCapriola con laboratori mensili: otto, massimo dieci coraggiosi potranno sperimentare il volo, imparare a danzare sospesi. Prima il riscaldamento a terra, poi via verso l'alto tra nodi e figure, sfidando la gravità a testa in giù.

Summer camp

Una E...STATE da applausi



Foto Gian Luca Burini

Oltre cento bambini hanno trasformato l'estate in un palcoscenico.

E...STATE in ballo, il summer camp, ha registrato numeri da record con oltre quaranta partecipanti solo nella prima settimana di giugno.

Quattro settimane intense coordinate da Carlotta Garuti, dove i ragazzi dai 6 ai 13 anni hanno viaggiato tra musical, cartoon e persino "Masterdance in cucina".

Ogni settimana è stato proposto un tema diverso, ogni giorno un'avventura dalla mattina fino al tardo pomeriggio tra modern, hip hop,

acrobatica e tantissimi laboratori con esperti esterni, dai graffiti, al trucco teatrale, dalla magia alle percussioni.

Il venerdì sera poi è stata la volta di un momento davvero magico: i genitori si sono ritrovati commossi ad applaudire piccoli artisti che mostrano quanto appreso, scenografie costruite insieme, costumi improvvisati.

Non solo tecnica comunque in questa esperienza, ma scoperta di talenti nascosti, nuove amicizie, primi passi verso quella passione che per qualcuno potrebbe diventare futuro.



La storia

Matteo, dall'inizio a 13 anni ai teatri internazionali

► Tredici anni, un infortunio nella ginnastica, il suggerimento della mamma di provare a danzare. Così nel 2009 Matteo Fiorani varca per la prima volta le soglie di LaCapriola. Cinque anni dopo è già a New York al Peridance Capezio Center, oggi danza con Aterballetto, una delle compagnie più prestigiose d'Europa. «Per me Martina Ronchetti è una sorella e questa scuola una seconda famiglia - racconta Matteo, classe 1996 -. Anche se sulla carta è "scuola di danza", nella realtà è una vera accademia con strutture e docenti che possono spianare la strada a chiunque voglia crescere in questo mondo». La sua storia dimostra che non conta l'età a cui si inizia ma la qualità dei maestri che si incontrano. E il ragazzo di Pavullo che iniziò "tardi" oggi calca i palcoscenici internazionali. Il suo consiglio ai giovani? «Curiosità, umiltà e temperanza. E saperscegliere bravi maestri».

Riconoscimenti

Dal 2000 oltre 300 borse di studio e 500 premi

► Dietro ogni premio una storia di sacrificio, dietro ogni borsa di studio un futuro che prende forma. Dal 2000 a oggi ModenaDanza ha conquistato oltre 500 premi e più di 300 borse di studio. Solo nell'ultimo anno 106 riconoscimenti, con il titolo di "miglior scuola" al Rieti Danza Estate 2025. I successi recenti illuminano il talento modenese: Elena Basso e Sofia Buffagni conquistano EgriBianco Danza Torino, con stage anche in Croazia e Aterballetto. Carlotta Zucchetti vola alla Göteborg Opera Dance Company e alla Palucca University Dresden. Julia Franchini approda ad Aterballetto. Camilla Guarnaldi al Theater Magdeburg. Filippo Razzi all'Opera di Roma e Scholz Ballet Berlino. Tirocini con Ivgi&Greben, Delattre Dance Company, Compagnia Instavel Porto. Valeria Iuzvenko accede al Conservatorio di Lione. Senza dimenticare i 7 ragazzi al Summer Intensive della Scala di Milano.

Vista17

Progetto tra professionismo e spazio performativo



La Dance Training & Creation al mattino per chi vuole trasformare la passione in mestiere



Un laboratorio professionale con classica, hip hop, gaga, pilates e acroflow



Tra le proposte della nuova stagione il Balletto di Toscana diretto da Kratz

Due anime, un unico progetto. Vista17 si sdoppia e rilancia: da un lato diventa fucina per danzatori che vogliono fare il salto nel professionismo, dall'altro consolida la sua vocazione di spazio performativo aperto alla città. Due facce della stessa medaglia che trasformano viale Leonardo da Vinci in un polo culturale sempre più vivace.

La novità più ambiziosa si chiama Vista17 Dance Training & Creation, un percorso di formazione per chi mira a diventare un professionista.

Non un corso qualsiasi ma un vero laboratorio professionale dove classica, contemporaneo, hip hop, gaga, pilates e acroflow si intrecciano in un curriculum che prepara danzatori versatili, pronti per le sfide internazionali.

La formula è innovativa: lezioni intensive al mattino quando le sale sono libere dai corsi tradizionali, permettendo ai giovani professionisti di dedicarsi completamente alla loro formazione senza le distrazioni della vita serale.

I nomi dei coreografi ospiti fanno capire il livello: Marisa Ragazzo, Giovanni Napoli, Francesco Gammino e Roberto Tedesco, oltreché le coreografe Elisa Balugani, Sara Monari, Martina Ronchetti e Leila Terrieri, lavoreranno a stretto contatto con i danzatori per creare opere originali. Non semplici lezioni, ma vere produzioni che debutteranno in tre momenti dell'anno: 20-21 dicembre, 28-29 marzo e 6-7 giugno. Ogni spettacolo una vetrina, ogni performance un'opportunità concreta perché i supervisori esterni e gli stessi coreografi possono trasformarsi in trampolini verso contratti professionali.

«È il tassello che mancava - spiega Martina Ronchetti, ballerina, docente e direttri-



ce di Formazione ModenaDanza -. Dopo ModenaDanza che forma i giovani fino ai 18 anni, serviva un ponte verso il mondo professionale. Non volevamo perdere i talenti che abbiamo cresciuto, ma accompagnarli ancora in questa fase delicata dove il sogno deve diventare realtà. Vista17 Dance Training offre il contatto diretto con coreografi attivi, la produzione di spettacoli veri, la possibilità immediata di essere notati e magari scritturati».

Parallelamente Vista17 conferma e amplia la sua vocazione di spazio performativo aperto alla città, quel progetto nato nel 2017 come sala prove e trasformato progressivamente in un vero teatro sperimentale, recentemente potenziato grazie ai fondi europei della Regione Emilia-Romagna. La stagione in costruzione promette un cartellone eclettico: dalla compagnia T'amo Tango

che porterà le atmosfere di Buenos Aires a uno spettacolo interamente dedicato alla danza orientale con i suoi veili e misteri. Le formazioni professionali avranno il loro momento di gloria con produzioni dedicate, mentre il teatro si aprirà anche ad altri linguaggi con incursioni nella prosa e nella musica. Il colpo grosso? L'arrivo del Balletto di Toscana diretto da Philippe Kratz, che conferma come questo spazio sia ormai un punto di riferimento riconosciuto nel panorama culturale non solo modenese ma regionale.

Vista17 dimostra che si può essere contemporaneamente palestra e palcoscenico, formazione e produzione, laboratorio e teatro. Un modello virtuoso che guarda al futuro della danza creando un ecosistema completo dove i talenti nascono, crescono e si esibiscono sotto lo stesso tetto.

ModenaDanza

Torna il trampolino per giovani danzatori

Settembre segna il ritorno nelle sale di quello che è diventato un trampolino di lancio per giovani danzatori. ModenaDanza, il programma di formazione professionale per allievi dagli 8 ai 18 anni, riparte con risultati straordinari: contratti con compagnie internazionali, ammissioni alla Scala, tirocini presso Compagnia Aterballetto, Göteborg Dance Company, Theater Magdeburg. Sotto la direzione di Martina Ronchetti, che taglia il traguardo

del decennio alla guida del progetto, il percorso formativo mantiene quella formula vincente che trasforma la passione in professione. Un programma intensivo dove la danza diventa disciplina quotidiana, alternando classica, contemporaneo e urban.

Nel calendario 2025-2026 ospiti maestri internazionali come Philippe Kratz, Margarita Smirnova, Omid Ighani, Davide Angelozzi, Luna Ronchi, Simone Lolli. Ogni workshop una master-

class, ogni incontro un'occasione per confrontarsi con visioni coreografiche diverse e linguaggi internazionali.

Fragili appuntamenti: sabato 18 ottobre le Formazioni al Teatro Fabbri di Vignola, il 18 e 19 aprile 2026 le nuove produzioni a Vista17 e il 28 aprile i giovani allievi sul palco del Teatro Comunale per "Leggere per ballare", progetto Fnasd sotto la regia del maestro Arturo Cannistrà che trasforma la Divina Commedia in movimento puro. Dante attraverso i corpi, i gironi infer-

nali nelle contrazioni muscolari, il Paradiso nell'elevazione della danza. I numeri dell'ultimo anno parlano chiaro: premi, borse di studio, tirocini in compagnie professionali. Storie di adolescenti che sacrificano pomeriggi liberi per inseguire un sogno che qui trova metodo e opportunità concrete. Non tutti diventeranno étoile, ma ogni allievo scoprirà i propri limiti e potenzialità in un percorso che forma prima persone consapevoli e poi artisti completi.

La foto è di Gian Luca Burini



LA CAPRIOLA

Fin dal 2007

Intuizione Pilates come metodo rigoroso



Insegniamo a costruire la consapevolezza del movimento del corpo

Era il 2007 quando in via Zandonai nasceva uno dei primi centri studi Pilates di Modena. Un'intuizione pionieristica che oggi, con due sedi e decine di macchinari specifici, rappresenta un punto di riferimento per chi cerca nel movimento la soluzione a problemi posturali, dolori cronici o semplicemente un benessere profondo.

Il Pilates qui non è moda, ma metodo rigoroso ed efficace nella gestione di alterazioni posturali, dolori cronici muscolo-scheletrici e prevenzione delle disfunzioni motorie. La svolta arriva con i giovani. Il nuovo Pilates Posturale dedicato ai ragazzi rappresenta una rivoluzione culturale: prevenire invece di curare.

«Riscontriamo spesso nei ragazzi quadri posturali tipici della terza età – sottolinea Mira Giangregorio, direttrice del centro –: cifosi accentuate, disallineamenti del bacino, rigidità vertebrale. Con il Pilates Posturale insegniamo

a percepire il corpo, ad attivare il sistema stabilizzatore profondo e a costruire consapevolezza del movimento. È un investimento sul futuro con effetti a lungo termine».

Ma il Pilates non ha età: giovani adulti con problematiche da sovraccarico funzionale o sedentarietà prolungata, persone di mezza età con lombalgie, cervicalgie o ernie, anziani che desiderano mantenere mobilità, equilibrio e tono muscolare e donne nel post-partum in fase di recupero del pavimento pelvico e del controllo del core.

Ognuno trova il suo percorso: il Fisio-reformer per chi cerca dinamismo, le lezioni individuali per chi arriva con sciatalgie o ernie, i piccoli gruppi per chi preferisce condividere l'esperienza.

Le lezioni individuali restano il fiore all'occhiello per chi necessita di un lavoro sartoriale. Perché il problema, spiegano gli insegnanti, non è la schiena che fa male ma come usiamo il corpo: sollevare pesi con le gambe tese, stare seduti senza attivare gli



Tuffo nel passato

Era il 2007 quando in via Zandonai nasceva uno dei primi centri studi Pilates di tutta Modena

addominali, camminare senza consapevolezza. Sempre più medici e fisioterapisti indirizzano i pazienti verso questa disciplina che non promette miracoli ma risultati attraverso la costanza e la consapevolezza. Il Pilates insegna che il corpo non è un nemico da domare, ma un alleato da conoscere. E a LaCapriola questa alleanza si costruisce un respiro alla volta, dai 14 ai 90 anni.

MIM

Dal pavimento pelvico per riequilibrare il corpo

Dimenticate la classica ginnastica col pancione. Due percorsi specifici partono dal pavimento pelvico per accompagnare le donne in ogni fase della vita. «Diventare Mamma» abbraccia le neomamme con approccio multidisciplinare oltre il movimento: consulenze con ostetriche, supporto all'allattamento, massaggio infantile AIMI. Un villaggio di professioniste che accompagna la trasformazione più grande, dove il corpo post-parto ritrova equilibrio e forza. Il MIM (Metodo Ipopressivo Multidisciplinare) si rivolge a tutte le donne, dal post-parto alla menopausa. Monica Verri, professional trainer nazionale, guida percorsi che risolvono problemi di cui ci si vergogna: incontinenza, prolapsi, distasi addominale, ma anche mal di schiena, reflusso, disturbi del sonno. «Non lavoriamo sull'organo ma sulla postura che condiziona tutto», spiega Monica. Un sistema dove il corpo impara nuovi equilibri. ●

Benessere

Ginnastica adattata «per una rinascita»



Ogni lezione diventa un protocollo personalizzato per l'allievo

Il settore Benessere accoglie tutti con percorsi cuciti addosso come abiti su misura, dove la parola «ginnastica» assume significati diversi per ognuno.

La ginnastica adattata è il fiore all'occhiello per chi convive con patologie croniche. Osteoporosi, postumi di ictus, problemi cardiaci: situazioni dove il movimento non è più scelta ma necessità terapeutica.

Ogni allievo porta i propri referti, ogni lezione diventa un protocollo personalizzato. Non si promette la guarigione ma qualcosa di più prezioso: la capacità di convivere con i propri limiti trasformandoli in nuove possibilità.

«Abbiamo persone che hanno riscoperto il piacere di muoversi – racconta Francesca Ronchetti, direttrice de LaCapriola -. La ginnastica adattata non è rassegnazione ma rinascita. Vediamo signore con osteoporosi severa che tornano a fare la spesa da sole, uomini reduci da infarti che riscoprono l'autonomia. Il corpo anziano o malato non è un corpo finito: è un corpo che ha bisogno di attenzioni diverse, di movimenti calibrati, di rispetto. E quando questo rispetto c'è, i risultati sono commoventi».

La ginnastica funzionale intercetta invece chi vuole prevenire prima di dover curare. Persone sane ma sedentarie che cercano un allenamento che le prepari alla vita quotidiana: sollevare borse della spesa, giocare coi nipoti, affrontare scale senza fiato.

Movimenti che sembrano banali ma che, fatti con consapevolezza, diventano allenamento puro.

Ma il vero gioiello nascosto è la biodanza, dove il movimento diventa terapia dell'anima. Gruppi di venti, trenta persone che danzano liberamente, senza passi codificati, senza correzioni tecniche.

Solo musica e corpi che si muovono seguendo emozioni più che schemi. Una ginnastica interiore per chi ha perso il contatto con se stesso. Il gruppo diventa specchio e sostegno, la danza diventa linguaggio per dire quello che le parole non riescono più a esprimere.

Tre approcci diversi per un unico obiettivo: ricordare che il benessere non è assenza di malattia ma presenza di vita.

E che a qualunque età, in qualunque condizione, il corpo può ancora sorprenderci se sappiamo ascoltarlo con rispetto e competenza. ●



Il settore Benessere accoglie tutti con percorsi cuciti addosso su misura

Yoga

Ponte che collega il corpo e la psiche Ma qui è diverso



► Non la solita ora di yoga. Qui le lezioni si dilatano nel tempo, permettendo al corpo di sciogliersi davvero e alla mente di placarsi. Asana che correggono posture sbagliate, respiri che riportano al centro, e poi il momento magico: quindici minuti di meditazione guidata finale dove il mondo fuori scompare.

Una tradizione radicata a Modena, con un maestro storico che ha formato generazioni di praticanti. Lo yoga diventa sintesi perfetta tra il rigore del Pilates e la fluidità del benessere, un ponte tra corpo e psiche che trasforma l'agitazione mentale in quiete profonda.

Ma il weekend riserva altre sorprese per chi cerca equilibri più sottili. Reiki per riequilibrare le energie, naturopatia per ascoltare i messaggi del corpo, costellazioni familiari per sciogliere nodi antichi. Pratiche diverse unite da un filo rosso: il movimento non è mai solo fisico ma sempre connesso al sentire profondo. ●