

Material necessário para o Curso de Verão

Para as meninas:

- Maillot preto (às quartas-feiras cor do fato para aula é livre).
- Collants salmão (devem ser usados a tapar todo o pé nas aulas de clássico).
- Saia preta (às quartas podem usar saias próprias do ballet de outras cores).
- Sapatilhas de Ballet na cor salmão com fitas.
- Para as aulas de contemporâneo devem usar calções pretos ou saia e meias pretas.
- Joelheiras pretas para as aulas de contemporâneo.
- Sapatos de carácter e sapatilhas de pontas.
- Saia preta de carácter (que pode ser usada para outros ensaios).
- Saia de tule branca, para Repertório (romântica para ensaios e galas) - se não tiverem poderemos alugar a saia semanalmente por um valor de 10 euros.
- Prato branco, para Repertório (tutu branco para ensaios) - se não tiverem branco poderão trazer de outra cor.
- O cabelo deverá estar sempre apanhado de maneira impecável.

Obs.: Poderão usar macacão, coletes, camisolas de aquecimento, entre outros, próprios do ballet para utilizar no início das aulas (deverão tirá-los logo após o terceiro exercício).

Para rapazes:

- Maillot de Ballet branco.
- Leggings pretas com pé e sem pé (devem ter elásticos brancos a imitar suspensórios).
- Faixa preta de licra para a cintura.
- Meias brancas até à altura dos joelhos e sabrinas brancas.
- Sapatilhas pretas de ballet e soquetes pretos altos (até à altura do joelho).
- À quartas-feira o uniforme é livre.
- Sapatos de carácter.
- Para as aulas de contemporâneo deverão usar meias pretas e leggings mais curtas.
- Devem ter joelheiras para as aulas de contemporâneo.
- O penteado deve estar impecável, sempre com gel ou cera. Não permitimos cabelos longos nos rapazes (o cabelo longo impede os movimentos, fundamentalmente os giros e os saltos).

Obs.: Poderão usar macacão, coletes, camisolas de aquecimento, entre outros, próprios do ballet para utilizar no início das aulas (deverão tirá-los logo após o terceiro exercício).

Deverão trazer sempre uma toalha de banho, tamanho pequeno ou médio, e um colchão de pilates para colocar no chão nas aulas de pilates, barra de chão e flexibilidade.

Deverão ter uma corda para saltar e elástico stretching.

Aconselhamos a levarem água numa garrafa, bem identificada.

Atenção: Todo o material deve estar bem identificado para evitar trocas entre os estudantes.

Material needed for the Summer Intensive

For the girls:

- Black leotard (on Wednesdays, the color of the leotard is the student's choice).
- Salmon-colored thighs (to be used to cover the entire foot in ballet lessons).
- Black skirt (on Wednesdays you can wear ballet skirts of other colors).
- Salmon ballet shoes with ribbons.
- For contemporary classes, wear black shorts or skirts and black socks (leggings).
- Black knee pads for contemporary classes.
- Character shoes and pointe shoes.
- Black skirt for character (which can be used for other rehearsals).
- White romantic tutu, for Repertoire (for rehearsals and galas) - if you don't have one, we can rent the skirt weekly for 10€.
- White tutu plate, for Repertoire (for rehearsals) - if you don't have white you can bring in another color.
- The hair should always be impeccably picked up.

Note: You may wear jumpsuits, waistcoats, warm-up sweaters, and so on, to use at the beginning of class (they should be taken out after the third exercise).

For the boys:

- White Ballet Leotard.
- Black Leggings with foot and without foot (must have white elastics to imitate braces).
- Black lycra waistband.
- White knee socks and white ballet shoes.
- Black ballet shoes and high black knee-high socks
- On Wednesdays the uniform is the students' choice.
- Character Shoes.
- For contemporary classes, wear black socks and shorter leggings.
- Should have knee pads for contemporary classes.
- The hairstyle should be impeccable, always with gel or wax. We do not allow long hair on the boys (long hair prevents movements, mainly turns and jumps).

Note: You may wear jumpsuits, waistcoats, warm-up sweaters, and so on, to use at the beginning of class (they should be taken out after the third exercise).

You should always bring a bath towel, small or medium size, and a pilates mattress to put on the floor in pilates class, barre on the floor and flexibility.

They should have a jump rope and resistance band (pilates).

We advise you to bring water in a well-identified bottle.

Caution: All material must be well identified to avoid student exchanges.