

**CORSI FITNESS E DANZA
MESE SETTEMBRE 2022**

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:30- 09:30	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	PILATES (Giorgia)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	PILATES (Giorgia)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	FUCTIONAL TRAINING (Chiara)
09:30-10:30	FUCTIONAL TRAINING (Simone M.)	PILATES (Giorgia)	PILATES (Sara)	PILATES (Giorgia)	FUCTIONAL TRAINING (Simone M.)	HIP HOP (Lorenzo)
10:30-11:30	TOTAL BODY (Simone)		TOTAL BODY (Simone)		TOTAL BODY (Simone)	YOGA (Simonetta)
11:30-12:30		SYNCHRO LATIN (NataliaTitova)	PILATES (Sara)	DANZA MODERNA (Lorenzo)		DANZA MODERNA (Alessandro)
12:30-13:30	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)		TOTAL BODY (Federica)	HIP HOP (Lorenzo)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	
13.30- 14.30	PILATES (Giorgia)	FUCTIONAL TRAINING (Chiara)	FUCTIONAL TRAINING (Chiara)		TOTAL BODY (Giorgia)	
16:30-17:30	PRE-PUGILISTICA RAGAZZI (Simone)				PRE-PUGILISTICA RAGAZZI (Simone)	
16:45 - 17:30			MOVIMENTO DANZA BAMBINI (Alessandro)			
16:45 -17:45		LATINO AMERICANI RAGAZZI (Alessandro)				
17:00-18:30				DANZA CONTEMPORANEA (Francesca)		
18:00-19:00	TOTAL BODY (Fabio)	DANZA CONTEMPORANEA (Francesca)	TOTAL BODY (Fabio)			
18:30-19:30				YOGA (Simonetta)	CHÉVEREDANCE (Anthony)	
19:00-20:00	CHÉVEREDANCE (Anthony)	LATINO AMERICANI COPPIE (NataliaTitova)				
19:00-20:30					KRAV MAGA (Luigi)	
19:30- 21:00				DANZA CONTEMPORANEA (Francesca)		
20:00-21:00	KRAV MAGA (Luigi)					
20:30-21:30					BACHADA (Fabrizio-Michela)	
20:30-21:45		TANGO ARGENTINO (Mario-Natascia)				
21:30-22:30					SALSA (Fabrizio-Michela)	

**E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE WHATSAPP
contattando direttamente l'ISTRUTTORE o l'ISTRUTTRICE.**

LEZIONE A PARTIRE
DAL 12 SETTEMBRE

LEZIONE GRATUITA PER I SOCI DEL
CIRCOLO

INIZIO CORSO
AL RAGGIUNGIMENTO DI
UN NUMERO MINIMO