

ORARI CORSI 2018-2019

DAL 17 SETTEMBRE 2018 AL 22 GIUGNO 2019

CLASSICO		
Propedeutica 1	MERCOLEDÌ	17,00 - 17,45
Propedeutica 2	MERCOLEDÌ	17,45 - 18,35
1° corso	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17,00 - 18,00
2° corso	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	18,00 - 19,00
3° corso	LUNEDÌ	17,30 - 18,30
	GIOVEDÌ	17,00 - 18,30
4° corso	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17,00 - 18,30
5° corso	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	17,00 - 18,30
6° corso	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	18,30 - 20,00
	VENERDÌ	17,00 - 18,30
7° corso	MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ	18,30 - 20,00
8° corso	LUNEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ	18,30 - 20,00
Adulti Principianti	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	20,00 - 21,30
Adulti Princ./Intermedi	SABATO	10,30 - 12,00
Adulti Intermedi	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	20,00 - 21,30
Adulti Avanzati	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	20,00 - 21,30
	MARTEDÌ - GIOVEDÌ - SABATO	12,00 - 13,30
	VENERDÌ	12,00 - 13,30

MODERN		
Giocodanza®	VENERDÌ	17,00 - 17,45
Baby	VENERDÌ	17,45 - 18,45
Elementari	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	17,30 - 18,30
Medie	LUNEDÌ	16,00 - 17,30
	VENERDÌ	16,00 - 17,00
Superiori 1	GIOVEDÌ	16,00 - 17,30
Superiori 2	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	18,30 - 20,00
Adulti Principianti	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	20,00 - 21,30
Adulti Interm./Avanzati	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20,00 - 21,30
Video Dance	VENERDÌ	18,45 - 20,15

HIP HOP		
Baby	LUNEDÌ	17,00 - 18,00
Elementari	LUNEDÌ	18,00 - 19,00
	MERCOLEDÌ	17,00 - 18,00
Medie	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	18,00 - 19,00
Superiori	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	16,00 - 17,00
Crew (Almate)	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	19,00 - 20,00
Adulti Principianti	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	20,00 - 21,00
Adulti Interm./Avanzati	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	21,00 - 22,30

CONTEMPORANEO		
Elementari	MARTEDÌ	17,00 - 18,00
	GIOVEDÌ	18,30 - 19,30
Medie	MARTEDÌ - VENERDÌ	18,30 - 20,00
Superiori	MERCOLEDÌ	18,30 - 20,00
	VENERDÌ	17,00 - 18,30
Adulti Principianti	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19,30 - 21,00
Adulti Intermedi	MERCOLEDÌ	20,00 - 21,30
Adulti Avanzati	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	20,00 - 21,30
Adulti Avanzati/Pro	MERCOLEDÌ	10,00 - 11,45
Contact	MARTEDÌ	19,00 - 20,30
	SABATO	11,00 - 13,00
Adulti Pro	LUNEDÌ - VENERDÌ	10,30 - 12,00

TIP TAP		
Junior	MARTEDÌ	18,00 - 19,00
Adulti Principianti	MARTEDÌ	19,00 - 20,00
Adulti Interm./Av.	MARTEDÌ	20,00 - 21,00

ALMAMUSICAL		
Junior	MARTEDÌ	17,00 - 19,00
Teen	MERCOLEDÌ	17,00 - 19,00
Senior (+18)	MERCOLEDÌ	19,00 - 22,00

OLD BUT GOLD	SABATO	10,30 - 11,30
--------------	--------	---------------

DIVERSAMENTE DANZA	GIOVEDÌ	10,30 - 11,30
--------------------	---------	---------------

DANZA IN FASCIA®	MARTEDÌ	10,30 - 12,00
------------------	---------	---------------

TEATRO PER BAMBINI	MARTEDÌ	17,30 - 18,30
--------------------	---------	---------------

*GLI ORARI POTREBBERO ESSERE SOGGETTI A MODIFICHE

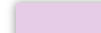
ORARI FITNESS & WELLNESS 2018-2019

DAL 17 SETTEMBRE 2018 AL 31 MAGGIO 2019

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.30			FITBALL		PILATES
10.00					
10.30	POSTURAL			POSTURAL	
11.00					GARUDA*
11.30					
13.00	PILATES	STRETCHING E POTENZIAMENTO	PILATES CIRCUIT		FITBALL
17.00	GLUTEI				
17.30	B.A.G.			SBARRA A TERRA	CARDIO FIT
18.00			PILATES		
18.30	BODY BALANCE	TONE UP		G.A.G.	B.A.G.
19.00		G.A.G.	GARUDA*	CARDIO FIT	
19.30		CORE TRAINING		TONE UP	YOGA (VINYASA FLOW)

 Lezioni da 30'

 Lezioni da 50'

 Lezioni da 60'

*CORSI NON INCLUSI NELL'ABBONAMENTO OPEN