

Programma Fitness-Terra - stagione 2017/2018

Insegnante Paola 338 3032357						
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9,00	SOFT TONO		STRECHING		BODY GROOVE	
9,45		TRX *		TRX *	TRX *	
10,30						
12,30						
13,30	TRX *	BODY GROOVE	CARDIO CROSS *	BODY GROOVE	TOTAL BODY	CARDIO CROSS *
15,30	Recupero danza avanzato		Recupero danza avanzato		DANZA CLASSICA 15+ anni	LABORATORIO coreografico
16,15		GIOCO DANZA 3-5 anni		GIOCO DANZA 3-5 anni		
16,30					DANZA CLASSICA 6-14 anni	
17,00	HIP HOP	DANZA MODERNA 6-10 anni	HIP HOP	DANZA MODERNA 6-10 anni		
17,30	BREAK DANCE		BREAK DANCE			
18,00		DANZA MODERNA 11-15 anni		DANZA MODERNA 11-15 anni		
18,30	DANZA MODERNA		DANZA MODERNA			
19,15		BODY GROOVE		TOTAL BODY		
19,30	TRX *		CARDIO CROSS *			
Insegnante Consuelo 331 7912900						
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
10,30			ZUMBA			FIT-BALL
11,00						ZUMBA
19,00	Total Body Workout ELASTICI		CORE TRAINING		ZUMBA *	
19,30	ZUMBA		ZUMBA			

CORSI DANZA (60')
(moderna, hip hop, break)
 2 V SETT € 50/mese
 € 135/trimestrale

DANZA CLASSICA (60')
 1 V SETT € 30/mese

GIOCO DANZA (45')
 2 V SETT € 40/mese

FITNESS
 Open Class
 € 50/mese
 € 135/trimestrale

10 lez. +1 € 70,00

lezione singola € 8,00

5 lez € 35,00

10 lez +1 € 70,00

prova gratuita

* su prenotazione