

Programma Fitness-Terra - stagione 2017/2018

Insegnante Paola 338 3032357								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB		
9,00	SOFT TONO		STRECHING		BODY GROOVE		CORSI DANZA (60') (moderna, hip hop, break) 2 V SETT € 50/mese € 135/trimestrale	
9,45		TRX *		TRX *	TRX *			
10,30								
12,30							DANZA CLASSICA (60') 1 V SETT € 30/mese	
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	GIOCO DANZA (45') 2 V SETT € 40/mese	
16,15		GIOCO DANZA 3-5 anni		GIOCO DANZA 3-5 anni			FITNESS Open Class € 50/mese € 135/trimestrale	
16,30					DANZA CLASSICA 6-14 anni			
17,00	HIP HOP	DANZA MODERNA 6-10 anni	HIP HOP	DANZA MODERNA 6-10 anni			10 lez. +1 € 70,00	
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								lezione singola € 8,00
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB		
10,30			ZUMBA *			ZUMBA		5 lez € 35,00
11,00								10 lez +1 € 70,00
19,00	PILATES		PILATES		ZUMBA *		prova gratuita	
19,30	ZUMBA		ZUMBA					

* su prenotazione