



Studio Danza e Fitness

**PRIMA LEZIONE PROVA SEMPRE GRATUITA
OPEN WEEK DAL 17 AL 23 SETTEMBRE**

CELL./WHATSAPP: 3408486916 - 3487424242 - 3339187487
EMAIL: info@almanueva.it SITO WEB: www.almanueva.it

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SALA VERDE	SALA AZZURRA	SALA VERDE	SALA AZZURRA	SALA VERDE	SALA AZZURRA	SALA VERDE	SALA AZZURRA	SALA VERDE	SALA AZZURRA
		10:00-11:00 GINNASTICA POSTURALE	10:00-11:00 TOTALBODY WORKOUT					10:00-11:00 ZUMBA FITNESS	
		11:00-12:00 ZUMBA GOLD						11:00-12:00 GINNASTICA POSTURALE	
17:00-18:00 DANZA A SQUADRE (Under 11 C)	17:00-18:00 BREAK DANCE (Elem./Medie)	17:00-18:00 LATIN FUSION (Elementari)		17:00-18:00 DANZE A SQUADRE (Under 11 C)		17:00-18:00 ZUMBA KIDS (Elem./Medie)	17:00-18:00 DANZA MODERNA (Elementari)	17:00-18:00 DANZA CREATIVA (4-6 anni)	
18:00-19:30 DANZA A SQUADRE (Over 16 U)		18:00-19:30 DANZE A SQUADRE (U15/Open C)	18:00-19:00 DANZA PROPEDEUTICA 4-6 anni	18:00-19:30 CARRIBEAN SHOW (Gare e Show)		18:00-19:30 DANZA A SQUADRE (Over 16 U)	18:00-19:00 DANZA MODERNA (Medie/Sup.)	18:00-19:30 DANZE A SQUADRE (U15/Open C)	18:00-19:00 PROPEDEUTICA CLASSICO (Elementari)
19:40-20:30 GAG	19:30-20:30 BALLI DI GRUPPO ADULTI	19:40-20:30 POWER STRETCHING	19:00-20:00 PROPEDEUTICA CLASSICO (Elementari)	19:40-20:30 ZUMBA FITNESS		19:40-20:30 TOTALBODY WORKOUT	19:00-20:00 DANZA MODERNA (Adulti)	19:40-20:30 UPPERBODY WORKOUT	19:00-20:00 PILATES
20:30-21:20 ZUMBA FITNESS	20:30-21:20 SUPERJUMP	20:30-21:30 DANZE A SQUADRE (Over 35)		20:30-21:20 INSANY-T (HIIT Workout)	20:30-21:30 TANGO ARGENTINO (Livello Base)	20:30-21:20 SUPERJUMP		20:30-21:30 STRONG by ZUMBA (HIIT Workout)	
				21:30-22:30 CARAIBICO BASE				21:30-22:30 CARAIBICO INTERMEDIO	
SALA TEATRO		SALA TEATRO		SALA TEATRO		LEGENDA TABELLA 			
17:30-18:30 ACROBATICA AEREA (Elementari)		17:00-19:00		17:30-18:30 ACROBATICA AEREA (Elementari)					
18:30-19:30 ACROBATICA AEREA (Medie/Superiori)		ACROBATICA PER LA DANZA (Da 8 anni in su)		18:30-19:30 ACROBATICA AEREA (Medie/Superiori)					
19:30-20:30 ACROBATICA AEREA (Adulti)				19:30-20:30 ACROBATICA AEREA (Adulti)					

PLANNING PROVVISORIO CHE POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI - I CORSI VERRANNO AVVIATI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI