

IL NOSTRO

fitness

STRETCHING & MOBILITY

intensità ●○○○○○

mercoledì ore 18.30

YOGA

intensità ●○○○○○

giovedì ore 17.30

PILATES

intensità ●●○○○○

lunedì ore 17.30
lunedì ore 19.30
giovedì ore 18.30

BOOTY BARRE

intensità ●●●○○○

giovedì ore 19.30

ZUMBA

intensità ●●●○○○

venerdì ore 17.00

ONEKOR SKULPT

allenamento con step e bilanciere

intensità ●●●●○○

lunedì ore 18.30

ONEKOR STEP

allenamento con step

intensità ●●●●○○

venerdì ore 18.00

POWER BOUND

allenamento con trampolino elastico

intensità ●●●●●●

mercoledì ore 19.30



FITBOXE

intensità ●●●●●●

martedì ore 19.30
giovedì ore 19.30

POWER FITBOXE

intensità ●●●●●●

martedì ore 12.40
giovedì ore 12.40



KRAV MAGA

difesa personale

mercoledì ore 20.00
venerdì ore 20.00



PROPEDEUTICA	dai 4 anni: venerdì ore 16.30
DANZA CLASSICA	junior: venerdì ore 16.00 teen: venerdì ore 17.00 senior: martedì ore 19.30
DANZA MODERNA	baby: martedì ore 16.30 junior: mercoledì ore 17.30 teen: lunedì ore 17.30 senior: lunedì ore 19.00 adulti 30+: mercoledì ore 18.30
REGGAETON	baby: lunedì ore 16.30 junior: mercoledì ore 16.30 teen: martedì ore 17.30 senior: martedì ore 18.30
HIP HOP	liv.unico (14+): giovedì ore 17.30
HEELS	liv.unico (16+): giovedì ore 19.30
LADY STYLE	baby: mercoledì ore 17.30 junior: mercoledì ore 16.30 teen: venerdì ore 19.00 senior: lunedì ore 18.30 advanced: lunedì ore 20.30 adulti 30+ (s): mercoledì ore 18.30 adulti 30+ (b): giovedì ore 18.30
MEN STYLE	liv.unico: venerdì ore 19.00
COPPIE	b.dominicana open: lunedì ore 19.30 salsa ny open: lunedì ore 20.30 salsa ny base: lunedì ore 21.30 s.portoricana open: venerdì ore 20.00 bachata sensual open: venerdì ore 21.00
ACROBATICA	baby: martedì ore 16.30 teen/senior: martedì ore 17.30

**GRUPPI
COREOGRAFICI**
per esibizioni/gare

*su audizione

Elite Crew (urban): venerdì ore 18.00
L-Crew (urban): giovedì ore 18.30
Fuego Equipe (caraibico): mercoledì ore 21.30
Ama Ladies (caraibico): mercoledì ore 19.30