

Le età sono indicative. Dipende dalla preparazione dell'allieva/o		Orari Academy Dance & Fitness L ASD 2022/23 suddivisi per Giorni e Insegnanti																	
Ora	Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		Sabato			Studio 4	
	Studio 1 P.T	Studio 2 P.1°	Studio 3 P.2°	Studio 1 P.T	Studio 2 P.1°	Studio 3 P.2°	Studio 1 P.T	Studio 2 P.1°	Studio 3 P.2°	Studio 1 P.T	Studio 2 P.1°	Studio 3 P.2°	Studio 1 P.T	Studio 2 P.1°	Studio 3 P.2°	Studio 1 P.T	Studio 2 P.1°	Studio 3 P.2°	
9,30																			9,30
10,00		Yoga Sofia			Pilates Marta						Pilates Marta			Yoga Sofia		Danzatrità ValeP		Yoga (Sofia)**	10,00
10,30																			10,30
10,45																			10,45
11,30																			11,30
15,30																			15,30
16,00																			16,00
16,30																			16,30
16,45	Gioco Danza Marty 3-4 #		Mod 1 Vale M 8-9																16,45
17,00		Modern Int. Ile 12-14		Break Dance1 BBoy japo	Classico Preac1 Vale P 8-9	Mod2 ValeM 9-11		Modern Int. Ile 12-15	Hip Hop1a Ste 7-9	Danzatrità Marty 18 m -3 An	Classico Preac1 Vale P 8-9	Acrobatica 6-7			Hip Hop1 a Ste 7-9	Acrodanza 1 ValeM 8-10			17,00
17,30	Prop 1 Marty 5-6																		17,30
17,45			Acrodanza 1 ValeM 8-10																17,45
18,00		Mod. Av Ile**		Break Dance1 BBoy japo	Class Preacc2 Vale P 9-10	Mod3 ValeM 11-13	Cerchio Aereo Camilla	Hip Hop3 Ile 12-15	Hip Hop adulti Ste 7-9	Class Preacc2 Vale P 9-10	Mod3 ValeM 11-13	Proped 2 Marty 6-7		XXXXXXX	Potenz. Tecnico Vale P	Acrodanza 2 ValeM 8-10			18,00
18,30	Prop 2 Marty 6-7																		18,30
18,45			Acrodanza 2 ValeM da 11 ann																18,45
19,00					Class Preacc3 Vale P 10-11 **	Video Dance Int. Av Vale M*	Cerchio Aereo Camilla	Mod. Av. Ile**	Pilates da Genn 23		Class Preacc3 Vale P 10-11 **	Mod2 Marty 9-11	XXXXXXX	Classico Adulti Vale P da Genn	Video Dance Int. Av Vale M**				19,00
19,15				Pole Dance Camilla						Pole Dance Camilla									19,15
19,30																			19,30
19,45		ValeM	Pilates Marty																19,45
20,00	Yoga Sofia**						Cerchio Aereo Camilla		Dance Fit ValeM				Pilates Marty	Yoga Sofia					20,00
20,15				Pole Dance Camilla		Pilates Vale M.				Pole Dance Camilla									20,15
20,30					Zumba Iskra						Zumba Iskra						Pilates Vale M.		20,30
20,45		Salsa LA Style Princ Erica-Chino																	20,45
21,00																			21,00
21,15				Pole Dance Camilla						Pole Dance Camilla					Bachata Tradit Chino-Erica				21,15
21,45		Salsa LA Style Int. Erica-Chino																	21,30
22,00		Salsa LA Style Av. Erica-Chino									Salsa L.A Princ. Chino	Gestualità Fusión Lady Erica							22,00
22,45																			22,45
23,00																			23,00
Durata lezioni: 1 h = 55 minuti ; con un * 1h e 15 minuti; con 2** 1h e 30 minuti; senza asterischi 1 h; Musical 3 h																			
Danza:	Bboy Japo	Ilenia	Martina	Stefano	Valentina M	Valentina P													
Danza Aerea:	Camilla	Balli Di coppia:	Carabici	Chino-Erica	Lindy Hop	XXXXXXXXXX													
Area Fitness:	Iskra	Marta	Martina	Sofia	Valentina M														
Musical:	Regia: Daniela G	Canto: Mattia	Danza Tip Tap: Erica	Recitaz: Francesca															

Fitness coaching Wellness Program con Marta del Nero vedi <https://www.academydanza.com/fitness/fitness-coaching-wellnes-program/> e scrivi WA +39 333 704 6093

Pilates con macchinari in uno studio dedicato con Iskra Suanes Arango e Marta Del Nero. Body Flying

Sala dedicata a Pilates Studio con Iskra e Marta del Nero
Body Flying Mart e Gio h 19,30 e h. 20,30