

|                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|--|
| Lissone Via F.Cavallotti 18<br>Tel: 039-79.28.99<br>Cell: 393-6785329                                               |                                                                                  |                                                                 |               | www.academydanza.com<br>info@academydanza.it<br>Anno:2025-26 |  |
| <b>Settore Danza Aerea e Fitness-Caraibici</b>                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <i>Orari Pilates; Pole dance; Yoga; Zumba; Cerchio Aereo; Body Flying; Caraibici</i>                                |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <i>Orari settore Danza chiedere in segreteria x individuare il corso + adatto a voi</i>                             |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <b>Orari Segreteria</b>                                                                                             |                                                                                  | Da <b>Lunedì</b> a <b>Venerdì</b> da h. 10,30 a h 13,00 e da h. 15,30 a h. 21,00<br><b>Sabato</b> da h. 10,30 a h 19,00 Domenica su appuntamento |               |                                                              |  |
| Segreteria raggiungibile telefonicamente o Whatsapp da h. 8,00 a h. 21,00                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <b>**1 h = 55 minuti</b>                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <b>Corsi</b>                                                                                                        | <b>Giorno e ora inizio lezione</b>                                               | <b>Insegnante</b>                                                                                                                                | <b>Durata</b> |                                                              |  |
| <b>Pilates Matwork; Yoga</b>                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| Pilates Matwork                                                                                                     | Lunedì h 19,30 e 20,30                                                           | Valentina P/Sofia C                                                                                                                              | 1,00          |                                                              |  |
| Pilates Matwork                                                                                                     | Martedì e Giovedì h 20,00                                                        | Valentina M                                                                                                                                      | 1,00          |                                                              |  |
| Pilates Matwork                                                                                                     | Mercoledì h 20,30                                                                | Sofia C                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Pilates Matwork                                                                                                     | Venerdì h. 20,00                                                                 | Davide R.                                                                                                                                        | 1,00          |                                                              |  |
| Pilates Matwork mattina                                                                                             | Martedì e Giovedì h.10,00 Sabato H 10,30                                         | Valentina M                                                                                                                                      | 1,00          |                                                              |  |
| Yoga                                                                                                                | Lunedì e Mercoledì h 19,30 venerdì h 20,00                                       | Sofia C                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Yoga Mattino                                                                                                        | Lunedì h. 10,00                                                                  | Sofia C                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Yoga in Gravidanza                                                                                                  | Lunedì h 11,00 e mercoledì h 18,30                                               | Sofia C                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Yoga incontri                                                                                                       | Incontri mensili a h 17,30 c.a.                                                  | Sabato                                                                                                                                           | 2,00          |                                                              |  |
| <b>Pilates Studio</b>                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| Pilates Studio gruppo (personal - duetto Gruppi da 3 Max 4 persone)                                                 | GG ed orari sono concordati tra le richieste degli utenti ed i posti disponibili | Iskra - Andrea                                                                                                                                   | 55 M          |                                                              |  |
| <b>Fitness; Zumba; Total Body; Flexibility</b>                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| Zumba                                                                                                               | Martedì h.20,30                                                                  | Iskra                                                                                                                                            | 1,00          |                                                              |  |
| Zumba Mattina                                                                                                       | Lunedì h 9,30                                                                    | Francesca                                                                                                                                        | 1,00          |                                                              |  |
| Total Body                                                                                                          | Giovedì h 20,20                                                                  | Lucrezia                                                                                                                                         | 1,00          |                                                              |  |
| Flexibility                                                                                                         | Venerdì h 19,00                                                                  |                                                                                                                                                  | 1,00          |                                                              |  |
| <b>Danza Aerea - Body Flying; Pole Dance; Cerchio aereo</b>                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| Pole Dance e Exotic                                                                                                 | Lunedì h 18,45 h 19,45 - h 20,45 - e Pole Exotic h 21,45                         | Camilla                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Pole Dance                                                                                                          | Martedì h 18,15 h 19,15 h 20,15 21,15                                            | Silvia                                                                                                                                           | 1,00          |                                                              |  |
| Pole Dance                                                                                                          | Mercoledì 19,15 h 20,15 h 21,15                                                  | Camilla                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Pole Dance                                                                                                          | Giovedì h 18,15 h 19,15 h 20,15 h 21,15                                          | Camilla                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Pole dance                                                                                                          | Sabato h 10,00 - h 11,00                                                         | Melania                                                                                                                                          | 1,00          |                                                              |  |
| Cerchio Aereo                                                                                                       | Venerdì h 17,00 - 18,00 - 19,00                                                  | Lucrezia                                                                                                                                         | 1,00          |                                                              |  |
| Body Flying                                                                                                         | Venerdì h 20,00 - h 21,00                                                        | Lucrezia                                                                                                                                         | 1,00          |                                                              |  |
| <b>Danze Caraibiche</b>                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| Salsa Principianti                                                                                                  | Lunedì h. 20,30                                                                  | Erica - Ale                                                                                                                                      | 1,00          |                                                              |  |
| Bachata principianti                                                                                                | Lunedì h. 21,30                                                                  | Erica - Ale                                                                                                                                      | 0,45          |                                                              |  |
| Salsa Base 2                                                                                                        | Lunedì h. 22,15                                                                  | Erica - Ale                                                                                                                                      | 1,00          |                                                              |  |
| Salsa Interm.+ Pasitos                                                                                              | Giovedì h 20,30                                                                  | Erica - Ale                                                                                                                                      | 1,15          |                                                              |  |
| Bachata Int + Cha cha cha                                                                                           | Giovedì h 21,30                                                                  | Erica - Ale                                                                                                                                      | 0,45          |                                                              |  |
| Lady Style Choreographic                                                                                            | Giovedì h 22,15                                                                  | Erica                                                                                                                                            | 1,00          |                                                              |  |
| I corsi Settore Danza Area Fitness terminano al 30/6/26.                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <b>A Luglio l'attività prosegue in funzione delle adesioni e si pagherà un forfait rispetto alle lezioni scelte</b> |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <b>- Gli orari potranno subire delle variazioni</b>                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| <b>** 1 h = 55 minuti</b>                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |
| Per orari <b>settore DANZA</b> consulta altro orario e chiama/scrivi x poter scegliere lo stile e livello adatto    |                                                                                  |                                                                                                                                                  |               |                                                              |  |