

Le età sono indicative. Dipendono anche dalla preparazione dell'allievo/a				Orari Academy Dance & Fitness L ASD 2025/26 suddivisi per Giorni e Insegnanti																										
Ora	Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato														
	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*												
9,45		Zumba h 9,30															Prop0 Vale P 4-5 anni		9,45	Sala dedicata a Pilates Studio Orari su appunt.to - Personal - Duetto - gruppi di 3/4 pesone										
10,00	Yoga Sofia				Pilates Vale M					Pilates Vale M						Pole Dance Melania	Proped 2 Vale P 6-7 anni	Pilates Vale M	10,00											
10,30																			10,30											
11,00																	Pole Dance Melania		11,00											
11,30	Sala 5 16,30 Accademico 2 Punte ValeP 17,30 Accademico 1 Punte ValeP 18,30 Acrob 1 Vale M fino 19,15 19,30 Yoga Sofia C 20,30 Classico Adulti			Sala 5 17,00 Mod2 Sofia M 10-12 anni 18,00 Hip Hop 1/Break Dance Ste-Japo 19,00 Hip Hop Adulti Stefano			Sala 5 H 17,30 Proped 2 (n alternativa al sabato) Bea H 18,30 Yoga im Gravidanza Sofia C h 19,30 Yoga Sofia C			Sala 5 H 20,20 Total Body Lucrezia			Sala 5 H 19 Flexibility H. 20 Yoga Sofia C			Accad1 Vale P** 11-12 anni			Acrobat 2 Vale M 6-7 anni				11,30							
14,00																Preacc 1 Vale P 9 -10 anni			Academy Dancers Modern P.J **Bea		14,00									
15,00																														
15,30																														
16,00	Danzatritità #Bea da 22 a 40 mesi															Acrodanz 2 Vale M 13-15 anni														
16,45	Prop0 Gioco Danza #Bea P 4-5 anni			Video DanceTeens 2 Vale M 14-16 anni																										
17,00		Mod Av1** Ilenia		Break D 2 BBoy Japo 7-11	Preacc 1 Vale P 9-10 anni	Mod4 ValeM 14-16 anni	Hip Hop 2 Stef 10-12 anni	Hip Hop Int.Avanz. Ilenia	Acrodanza 1 ValeM 10-12	Mod 2 Sofia M 10-12	Preacc 1 Vale P 9-10 anni	Mod. 4 Vale M 14-16 anni	Cerchio Aereo Lucrezia	Acrodanza 1 ValeM 10-12	Hip Hop 2 Stef 10-12 anni	Stage Modern1 ValeM in programma	Stage Contemporaneo ValeP in Programma													
17,15										0																				
17,30	Prop 1 Bea 5-6 anni																													
17,45				Acrob 3 Mod1 # Vale M 7-8																										
18,00				Accad1 Vale P 11-12 anni			Video D Teens 1 Vale M 12-14	Hip Hop 3 Stef 11-13 anni	Mod Avanzato 1 Ilenia	Acrodanz 2 Vale M 13-15 anni	K Pop Ilenia 11-15 anni	Prop 3 Vale P 7-8 anni	Acrobat 4 e Mod1 ValeM 9-10	Cerchio Aereo Lucrezia	Video Dance Av Heels h 3 Vale M	Hip Hop 3 Stef 11-13 Anni	Incontri Yoga													
18,15				Pole Dance Silvia									Pole Dance Camilla																	
18,30	Proped 2 Bea 6-7 anni			Prop 3 Vale P 7-8 anni																										
18,45	Pole Dance Camilla																													
19,00				Class Accad 2** Vale P 13-15			Mod3 Vale M 12-14 anni		Mod. Avanzato 2 h 2 **** Bea	Video D Teens 2 **14-16 ValeM		Class Accad 2 ** Vale P 13-15	Mod3 Vale M 12-14 anni	Cerchio Aereo Lucrezia		Hip Hop Av. Stefano														
19,15				Pole Dance Silvia			Pole Dance Camilla						Pole Dance Camilla																	
19,30	Heels Adulti 2 Valentina M.			Pilates Vale P																										
19,45	Pole Dance Camilla																													
20,00				Pilates Vale M.			Pole Dance Camilla						Pilates Vale M			Lucrezia				Pilates Davide										
20,15				Pole Dance Silvia									Pole Dance Camilla																	
20,30	Salsa Princip Erica - Ale			Pilates Sofia C.			Zumba Iskra									Salsa Int. Paslos * Erica - Ale														
20,45	Pole Dance Camilla									Pilates Sofia C.																				
21,00				Mod Adulti Int Av Vale M.**			Mod Ad principanti **Vale M						Mod Adulti Int Av. Vale M.**			Body Flying Lucrezia			Heels Adulti 1 Valentina M.											
21,15				Pole Dance Silvia			Pole Dance Camilla						Pole Dance Camilla																	
21,30	Bachata Princip Erica- Ale #																													
21,45	Pole Exotic Camilla												Bachata Int + Cha Cha Erica -Ale #																	
22,00				Salsa Base 2 Erica - Ale																										
22,15																														
22,30													Lady Style Erica																	
23,00																														
	Durata lezioni: 1 h = 55 minuti ; con un * 1h e 15 minuti; con 2** 1h e 30 minuti; # 45 minuti																		3,5			3,5								
	Insegnanti:																													
	Danza: Valentina M			Valentina P			Stefano			Ilenia			Beatrice			BBoy Japo			Sofia M.											
	Caraibici Salsa e Bachata: Erica Spirito-Alessandro																													
	Pole: Camilla G			Silvia S			Melania			Cerchio e Body Flying: Laura																				
	Area Fitness: Pilates Mat e Studio Yoqa- Zumba																													