

Le età sono indicative. Dipendono anche dalla preparazione dell'allieva/o	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°	Studio 4		
9,45		Zumba h 9,30															Prop0 Vale P 4-5 anni		9,45		
10,00	Yoga Sofia				Pilates Vale M						Pilates Vale M						Pole Dance Melania		10,00		
10,30																	Proped 2 Vale P 6-7 anni	Pilates Vale M	10,30		
11,00																	Pole Dance Melania		11,00		
11,30																	Accad1 Vale P** 11-12 anni	Acrobat 2 Vale M 6-7 anni	11,30		
14,00		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 Aksana 20,30 Classico Adulti			Sala 5 17,00 Break bBoy Japo 18,00 Hip Hop 1/Break Dance Ste-Japo 19,00 Hip Hop Adulti Stefano						Sala 5 H 17,30 Proped 2 (in alternativa al sabato) Bea H 18,30 Yoga Aksana h 19,30 Yoga Aksana								Preacc 1 Vale P 9 -10 anni	Academy Dancers Modern PJ **Bea	14,00
15,00																				15,00	
15,30																				15,30	
16,00	Danzatriticità #Bea da 22 a 40 mesi																Acrodanz 2 Vale M 13-15 anni			16,00	
16,45	Prop0 Gioco Danza # Bea P 4-5 anni		Video Dance Teens 2 Vale M 14-16 anni																	16,45	
17,00		Mod Av1** Ilenia		Mod2 Sofia M 10-12 anni	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 Moderno1 ValeM in programma	Stage Contemporaneo ValeP in Programma			17,00	
17,15																				17,15	
17,30	Prop 1 Bea 5-6 anni																			17,30	
17,45			Acrob 3 Mod1 # Vale M 7-8																	17,45	
18,00					Accad1 Vale P 11-12 anni	Video D Teens1 Vale M 12-14	Hip Hop 3 Stef. 11-13 anni	Mod Avanzato 1 Ilenia	Acrodanza 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			18,00	
18,15				Pole Dance Silvia																18,15	
18,30		Proped 2 Bea 6-7 anni	Prop 3 Vale P 7-8 anni																	18,30	
18,45	Pole Dance Camilla																			18,45	
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					19,00	
19,15				Pole Dance Silvia			Pole Dance Camilla													19,15	
19,30		Heels Adulti 2 Valentina M.	Pilates Vale P																	19,30	
19,45	Pole Dance Camilla																			19,45	
20,00					Pilates Vale M.								Body Flying Lucrezia		Pilates Davide					20,00	
20,15				Pole Dance Silvia			Pole Dance Camilla													20,15	
20,30		Salsa Base 2 Erica	Pilates Aksana		Zumba Iskra				Aksana Sofia C.		SalsaBachata Princ Erica *									20,30	
20,45	Pole Dance Camilla																			20,45	
21,00					Mod Adulti int Av Vale M.**			Mod Ad principianti **Vale M				Mod Adulti Int Av. Vale M.**	Body Flying Lucrezia	Heels Adulti 1 Valentina M.						21,00	
21,15				Pole Dance Silvia			Pole Dance Camilla													21,15	
21,30		Bachata 2 Erica #																		21,30	
21,45	Pole Exotic Camilla																			21,45	
22,00																				22,00	
22,15		Salsa int Av Erica -																		22,15	
22,30																				22,30	
23,00																				23,00	
	Durata lezioni: 1 h = 55 minuti ; con un * 1h e 15 minuti; con 2** 1h e 30 minuti; # 45 minuti																				
	Insegnanti:																				
	Danza:	Valentina M	Valentina P	Stefano	Ilenia	Beatrice	BBoy Japo	Sofia M.													
	Caribici Salsa e Bachata:		Erica Spirito-Alessandro																		
	Pole:	Camilla G.	Silvia S	Melania	Cerchio e Body Flying:	Laura															
	Area Fitness: Pilates Mat e Studio Yoga-Zumba		Aksana	Valentina M	Valentina P	Iskra	Davide														

Sala dedicata a Pilates Studio Orari su appunt.to - Personal - Duetto - gruppi di 3/4 persone

Musical Denes Da h 14,30 a h 17,30