

Lissone Via F.Cavallotti 18		★ Academy ★ Dance & Fitness		www.academydanza.com	
Tel: 039-79.28.99				info@academydanza.it	
Cell: 393-6785329				Anno:2026-27	
Settore Danza Aerea e Fitness-Caraibici					
Orari Pilates; Pole dance; Yoga; Zumba; Cerchio Aereo; Body Flying; Caraibici					
Orari settore Danza chiedere in segreteria x individuare il corso + adatto a voi					
Orari Segreteria		Da Lunedì a Venerdì da h. 10,30 a h 13,00 e da h. 15,30 a h. 21,00			
		Sabato da h. 10,30 a h 19,00 Domenica su appuntamento			
Segreteria raggiungibile telefonicamente o Whatsapp da h. 8,00 a h. 21,00					
		**1 h = 55 minuti			
Corsi	Giorno e ora inizio lezione		Insegnante	Durata	
Pilates Matwork; Yoga					
Pilates Matwork	Lunedì h 19,30 e 20,30		Valentina P/Aksana	1,00	
Pilates Matwork	Martedì e Giovedì h 20,00		Valentina M	1,00	
Pilates Matwork	Mercoledì h 20,30		Aksana	1,00	
Pilates Matwork	Venerdì h. 20,00		Aksana	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 19,00		Aksana	1,00	
Yoga Mattino	Lunedì h. 10,00		Aksana	1,00	
Pilates Studio					
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	
Fitness; Zumba; Total Body					
Zumba	Martedì h.20,00 e Giovedì 19,30		Francesca	1,00	
Zumba Mattina	Lunedì h 9,30		Francesca	1,00	
Total Body	Martedì h 21,00		Lucrezia	1,00	
Danza Aerea - Body Flying; Pole Dance; Cerchio aereo; Flexibility					
Pole Dance e Flexibility sono nella sala in Via Stoppani 22					
Pole	Lunedì Pole h. 18,30 ↔ Flex h.19,30 ← Pole h 20,15		Camilla	1,00	
Flexibility	Lunedì e Mercoledì h 19,30 (utile collegarla a lezione Pole)		Camilla	0,45	
Pole Exotic	Lunedì h. 21,15		Camilla	1,00	
Pole	Martedì h 18,15 h 19,15 h 20,15 21,15		Silvia	1,00	
Pole	Mercoledì Pole h. 18,30 ↔ Flex h.19,30 ← Pole h 20,15		Camilla	1,00	
Pole	Mercoledì h 21,15		Camilla	1,00	
Pole	Giovedì h 19,15 h 20,15 h 21,15		Camilla	1,00	
Pole	Venerdì h 17,00 h 18,00 h 19,00 h 20,00 h 21,00		Melania/.....	1,00	
Pole	Sabato h 10,00 e h 11,00		Melania	1,00	
Cerchio Aereo Kids	Martedì h 17 e 18; Giovedì h 18,00		Lucrezia	1,00	
Cerchio aereo Senior	Martedì h 19,00 e Giovedì h 19,00 e h 20,00		Lucrezia	1,00	
Body Flying	Martedì h 20,00 e Giovedì h. 21,00		Lucrezia	1,00	
Danze Caraibiche					
Salsa Principianti	Giovedì h 20,30		Erica	1.00	
Bachata Base	Giovedì h 21,30		Erica	0,45	
Salsa Base 2	Giovedì h 22,15		Erica	1,00	
Salsa Interm.	Lunedì h 20,30		Erica	1,00	
Bachata Interm.	Lunedì h. 21,30		Erica	0,45	
Lady Style Choreographic	Lunedì h. 22,15		Erica	1,00	
I corsi Settore Danza Area Fitness terminano al 30/6/26.					
A Luglio l'attività prosegue in funzione delle adesioni e si pagherà un forfait rispetto alle lezioni scelte					
- Gli orari potranno subire delle variazioni					
** 1 h = 55 minuti					
Orari settore DANZA consulta altro orario e chiama/scrivi x poter scegliere lo stile e livello adatto					