APERTURA 12 SETTEMBRE 2016

Ouverture di Melania ASD

Fitness & Dance

FERRARA CENTRO: Via Giuoco del Pallone 29

Per info: 349 0684246

PROVE GRATUITE PER TUTTI I CORSI

LE NOSTRE ATTIVITA’

<u>FITNESS</u>

TOTAL BODY

ZUMBA

STEP

TONIFICAZIONE

YOGA

PILATES

GINNASTICA DOLCE

DIFESA PERSONALE

<u>DANZA:</u>

CLASSICA

CONTEMPORANEA

MODERNA

JAZZ

HIP HOP

I NOSTRI ORARI

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B
10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00- 11:00 Total Body	10:00- 11:00 Ginnastica Dolce	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00- 11:00 Total Body	10:00 - 11:00	10:00- 11:00 Ginnastica Dolce	10:00 - 11:00
11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00
12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00
13:00- 14:00 Total Body	13:00- 14:00	13:00- 14:00 Pilates	13:00- 14:00	13:00- 14:00 Total Body	13:00- 14:00 Difesa Personale	13:00- 14:15 Yoga	13:00- 14:00	13:00- 14:00 Total Body	13:00- 14:00 Pilates
14:15 - 14:30	14:00 - 15:00	14:15 - 14:30	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:15 - 14:30	14:00 - 15:00
14:30 - 16:00 Classica e Contemporanea 5 Corso	15:00 - 16:00	14:30 - 16:00 Classica e Contemporanea 4 Corso	15:00 - 16:00	14:30 - 16:00 Classica e Contemporanea 4 Corso + 5 Corso	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	14:30 - 16:00 Classica e Contemporanea 4 Corso	15:00 - 16:00
16:00 - 17:00 Sbarra a terra	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00 Sbarra a terra	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
17:00 - 18:00 2 Corso	16:30 - 18:00 HIP HOP	17:15 - 18:15 Danza moderna	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 Danza moderna Corso Melania	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 2 Corso	16:00 - 18:30 17:15 - 18:15 1 Corso	17:00 - 18:00	17:15 - 18:15 Danza moderna
18:00 - 19:00 3 Corso	18:00 - 19:00 step	18:15 - 19:15 Pilates	18:00 - 19:00	18:00 - 18:30 18:30 - 20:30 Classica e Contemporanea Avanzato	18:00 - 19:00 step	18:00 - 19:00 3 Corso	18:30 - 19:00	18:00 - 19:30 Jazz Dance	18:15 - 19:15 Pilates
19:00 - 20:30 Classica e Contemporanea Avanzato	19:00 - 20:00 Zumba	19:30 - 21:00 Classica e Contemporanea Adulti Principianti	19:00- 20:00 Total Body		19:00 - 20:00 Tonificazione	19:00 - 20:30 Classica e Contemporanea Avanzato	19:00- 20:00 Total Body	19:30 - 21:00 Classica e Contemporanea Adulti Principianti	19:00 - 19:30 19:30 - 20:30 Zumba
20:30 - 21:30	20:00 - 21:30 Jazz Dance	21:00 - 21:30	20:00 - 21:00 Difesa Personale 21:00 - 21:30	20:30 - 21:00	20:00 - 21:30 Jazz Dance	20:30 - 21:30	20:00 - 21:30	21:00 - 21:30	20:30 - 21:30

LE NOSTRE SALE

I NOSTRI COLLABORATORI

DIRETTRICE ASSOCIAZIONE

Melania Durca

DANZA

FITNESS

DIFESA PERSONALE