

DANZA E TEATRO ADULTI				
BIODANZA	Edoardo Fabbri	VEN	19.30-20.30	
CONTEMPORANEA Adulti	Francesca Perazzolo	MAR	20:00-21:15	
	Lara Russo	GIO	19:00-20:30	
CONTEMPORANEA BRASILIANA	Elvio Assuncao	GIO	20.30-21.45	
DINAMIC FLOOR	Lara Russo	MAR	19.00-20.00	
ESPRESSIONE CORP. ADULTI	Simona Nannetti	GIO	19.00-20.00	
HIP HOP	Riccardo Moregola	MAR	19.00-20.00	
		VEN	19.30-20.30	
IMPROV. e COMPOSIZIONE (Laboratorio)	Simona Nannetti	LUN	20.30-21.45	
MIMO CORPOREO DRAMMATICO	Agnese Mattanò	MER	19.30-21.00	
MODERN	Karolina Kubalczyk	MER	20.00-21.00	
POEMS (Laboratorio)	Lara Russo	MER	19.30-21.00	
ORIENTALE	Sybille Paatzsch	LUN/GIO	12.00-13.00	
PIZZICA	Stefania Lombardi	MAR	20.00-21.00	
		VEN	19.30-20.30	
SBARRA A TERRA E CLASSICO	Marco Sbarzagli	MAR/GIO	12.00-13.00	SBARRA A TERRA con elementi di Kniaseff
			13.30-14.30	Sbarra a Terra
			17.30-19.00	Classica [Sbarra+Centro]
			19.00-20.00	Sbarra a Terra
			20.00-21.00	Classica [Sbarra]
			18.30-19.30	SBARRA A TERRA con elementi di Kniaseff
		VEN	19.30-20.30	Classica [Sbarra]
			SAB	10.30-11.30
		11.30-12.30		Classica [Sbarra]
		12.30-13.30		Classica [Centro]
		STRETCHING	Marina Insam	LUN
MER	19.30-20.30			
TANGO	Mattia Tascone	LUN	18.30-19.30	
			19.30-20.30	
PERIODICHE:				
Hula, Tribal Fusion e FatChanceBellyDance	Giulietta Muse	DOM	10:00-11:30	Hula
			12:00-14:00	FCBD
			14:30-16:30	Tribal Fusion
DANZA e ATTIVITA' BAMBINI E RAGAZZI				
BAMBINI:				
PROPEDEUTICA (3/6 anni)	Francesca Perazzolo	MAR	17.00-18.00	
PROPEDEUTICA (6/10 anni)	Francesca Perazzolo	MAR	18.00-19.00	
CONTEMPORANEA (6/10 anni)	Sonja Lasagna	MER	17.00-18.00	
ESPRESSIONE CORPOREA (3/6)	Simona Nannetti	GIO	17.00-18.00	
ESPRESSIONE CORPOREA (6/10)	Simona Nannetti	GIO	18.00-19.00	
HIP HOP (6/11)	Riccardo Moregola	VEN	17.30-18.30	
RAGAZZI:				
ALLENAMENTO FUNZIONALE (dai 10 anni)	Cecilia Carotti	MER	17.00-18.00	
CLASSICO (11/15)	Marco Sbarzagli	VEN	17.30-18.30	
CONTEMPORANEA (dai 14 anni)	Agnese Mattanò	MER	18.30-19.30	
CONTEMPORANEA (dai 14 anni)	Francesca Perazzolo	GIO	16.00-17.00	
CONTEMPORANEA (11/14 anni)	Francesca Perazzolo	GIO	17.00-18.00	
HIP HOP (11/15)	Riccardo Moregola	MAR	18.00-19.00	
		VEN	18.30-19.30	
YOGA E MINDFULNESS PER ADOLESCENTI	Nicoletta Ciunci	MAR	17:00-18:00	
TEATRODANZA (11/15)	Simona Nannetti	LUN	18.30-19.30	
PERIODICHE:				
NIDI DI DANZA (18-36 mesi)+adulto	Sonja Lasagna	DOM	10.30-11.30	

DISCIPLINE CORPOREE			
ALLENAMENTO FUNZIONALE	Cecilia Carotti	LUN	17:00-18:00
CORPI LIBERI	Simona Nannetti	LUN	19.30-20.30
	Sybille Paatzsch	LUN	11:00-12:00
	Adriana Frabboni	LUN	17:00-18:00
	Adriana Frabboni	LUN	18:00-19:00
	Sybille Paatzsch	GIO	11:00-12:00
	Sybille Paatzsch	GIO	13:30-14:30
FELDENKRAIS	Adriana Frabboni	LUN	19.15-20.15
		MER	16.15-17.30
MOVIMENTO DOLCE	L. Valeria Scardigno	MAR/GIO	10.00-11.00
PILATES MATWORK	L. Valeria Scardigno	LUN/MER	13.15-14.15
		GIO	18.00-19.00
PILATES THERAPY	Edoardo Fabbri	MAR/VEN	13:30-14:30
		MER/VEN	18:30-19:30
QI GONG	Cristina Balestri	MAR	17:00-18:00
		GIO	11:00-12:00
			18:00-19:00
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE	Elena Balboni	MAR	16:30-17:45
		MER/VEN	17:45-19:00
			9:15-10:30
		GIO	10:30-11:45
STRETCHING	Marina Insam	GIO	15:45-17:00
		LUN	20.30-21.30
		MER	19.30-20.30

ginnastica finalizzata allo YOGA			
EMBODIED YOGA	Mariarita Casagrande	LUN	18:30-19:30
		MAR	13.30-14.30
HATHA YOGA	Annamaria Pucci	MER	19:00-20:00
JIVAMUKTI & SPIRITUAL WARRIOR (in inglese)	Roxana Iacoban	MAR	19:00-20:00
KUNDALINI Yoga	Piera Raimondi Cominesi	SAB	9:15-10:30
ODAKA Yoga	Valentina Sfameni	MER	17:00-18:00
	Fiorenza Minervini	GIO	18:30-19:30
PRANAYAMA E MEDITAZIONE	Nicoletta Ciunci	LUN	19:30-20:30
		MAR	18:00-19:00
		MER	9:30-10:30
YIN YOGA	Mariarita Casagrande	GIO	17:00-18:00
VINYASA FLOW	Simone Guizzo	LUN	13:00-14:00
		GIO	20:00-21:00
		VEN	10:00-11:00
PERIODICHE:			
YOGA; POSTURA E PERINEO	Irene Scarascia		

GRAVIDANZA E NEOMAMME			
Nidi di Danza 18/36 mesi + adulto	Sonja Lasagna	DOM	10:30-11:30
Odaka Yoga in Gravidanza	Fiorenza Minervini	GIO	17:30-18:30
Pilates in Gravidanza	L. Valeria Scardigno	LUN/MER	11:00-12:00