

DANZA E TEATRO ADULTI

Contemporanea Adulti	Lucrezia Rosellini	MAR	20:00 - 21:15	
		MER	11:00 - 12:00	
Contemporanea Brasiliana	Elvio Assuncao	GIO	20:30 - 21:45	
Espressione Corporea Adulti	Simona Nannetti	GIO	19:00 - 20:00	
Hip Hop Adulti	Riccardo Moregola	MAR	19:00 - 20:00	
		VEN	19:00 - 20:00	
Lab. Improvvisazione e Composizione (TeatroDanza)	Simona Nannetti	LUN	20:30 - 21:45	
Mimo Corporeo Drammatico	Agnese Mattanò	MER	19:30 - 21:00	
Orientale	Sybille Paatzsch	LUN	12:00 - 13:00	
		GIO	12:00 - 13:00	
Pizzica	Stefania Lombardi	MER	19:00 - 20:00	
		VEN	19:00 - 20:00	
Sbarra a Terra e Classica	Marco Sbarzagli	MAR	11:00 - 12:00	Sbarra a Terra
			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)
		GIO	11:00 - 12:00	Sbarra a Terra
			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)
		SAB	10:30 - 11:30	Sbarra a Terra
			11:30 - 12:30	Classica (Sbarra)
			12:30 - 13:30	Classica (Centro)
Tango	Mattia Tascone	LUN	18:30 - 19:30; 19:30 - 20:30	

DANZA E TEATRO BAMBINI E RAGAZZI

Classica Ragazzi (11-15 anni)	Marco Sbarzagli	GIO	16:00 - 17:00	
Contemporanea Bambini (3-6 anni)	Sonja Lasagna	MAR	17:00 - 17:45	
Contemporanea Bambini (6-10 anni)	Sonja Lasagna	MAR	18:00 - 19:00	
Contemporanea Ragazzi (11-15 anni)	Agnese Mattanò	MER	18:30 - 19:30	
Espressione Corporea Bambini (3-6 anni)	Simona Nannetti	GIO	17:00 - 18:00	
Espressione Corporea Bambini (6-10 anni)	Simona Nannetti	GIO	18:00 - 19:00	
Hip Hop Bambini (6-10 anni)	Riccardo Moregola	VEN	17:00 - 18:00	
Hip Hop Ragazzi (11-14 anni)	Riccardo Moregola	MAR	18:00 - 19:00	
		VEN	18:00 - 19:00	
Nidi di Danza (18-36 mesi)	Sonja Lasagna	MER	17:00 - 17:45	
Recitazione Ragazzi (11-15 anni)	Armando Comini	LUN	18:30 - 19:30	
Teatro Danza Ragazzi (11-15 anni)	Simona Nannetti	LUN	18:30 - 19:30	

INCONTRI PERIODICI, SEMINARI E WORKSHOP

Anatomy of a Spiral	Arianna Pisano			
Bioenergetica e Pratiche Vocali	Serena Dibiasi			
Contemporary Ballet	Arianna Pisano			
Ginnastica Ipopressiva	Gemma Sacchetti			
Tribal Fusion, FatChanceBellyDance, Hula	Giulietta Muse	DOM	10:00 - 11:30	Hula
			12:00 - 14:00	FCBD
			14:30 - 16:30	Tribal Fusion
Yoga, Postura e Perineo	Irene Scarascia			

DISCIPLINE CORPOREE

AeroPilates	Lucia Valgimigli	LUN	17:00 - 18:00	
		VEN	17:00 - 18:00	
Benessere della Schiena	Simona Nannetti	LUN	19:30 - 20:30	
	Lucrezia Rosellini	MER	19:30 - 20:30	
Corpi Liberi	Sybille Paatzsch	LUN	11:00 - 12:00	
	Adriana Frabboni		17:00 - 18:00	
	Adriana Frabboni		18:00 - 19:00	
	Sybille Paatzsch	GIO	11:00 - 12:00	
	Sybille Paatzsch		13:30 - 14:30	
	L. Valeria Scardigno		17:00 - 18:00	
Feldenkrais	Adriana Frabboni	LUN	19:00 - 20:00	
		MER	16:15 - 17:30	
Garuda	Marta Miniucchi	MAR	13:30 - 14:30	
Movimento Dolce	L. Valeria Scardigno	MAR	10:00 - 11:00	
		GIO	10:00 - 11:00	
Movimento Somatico	Lucrezia Rosellini	MAR	19:00 - 20:00	
		LUN	13:15 - 14:15	
Pilates Matwork	L. Valeria Scardigno	MER	13:15 - 14:15	
		GIO	18:00 - 19:00	
		LUN	12:30 - 13:00	
Potenziamento HIIT	Alice Murtas	LUN	12:30 - 13:00	
		GIO	12:30 - 13:00	
Potenziamento Muscolare	Lucrezia Rosellini	MER	18:30 - 19:30	
	Lucia Valgimigli	VEN	18:00 - 19:00	
Rieducazione Posturale di Gruppo (con fisioterapista)	Donata Ferrarese	SAB	10:45 - 11:45	
		MAR	16:30 - 17:45; 17:45 - 19:00	
Riequilibrio Muscolare e Posturale	Elena Balboni	MER	9:15 - 10:30; 10:30 - 11:45	
		GIO	16:30 - 17:45	
		VEN	9:15 - 10:30; 10:30 - 11:45	
		MAR	18:00 - 19:00	
Tai Ji Quan	Matteo Palozzo	GIO	18:00 - 19:00	
		GIO	18:00 - 19:00	

GINNASTICA FINALIZZATA ALLO

YOGA

Hatha Yoga	Annamaria Pucci	MAR	19:00 - 20:00	
Kundalini Yoga	Piera Raimondi Cominesi	MER	19:00 - 20:15	
		SAB	9:15 - 10:30	
Odaka Yoga	Valentina Sfameni	LUN	18:30 - 19:30	
	Fiorenza Minervini	GIO	18:00 - 19:00	
Vinyasa Flow	Simone Guizzo	LUN	13:00 - 14:00	
		MER	10:00 - 11:00; 13:00 - 14:00; 18:00 - 19:00	
		VEN	10:00 - 11:00; 18:00 - 19:00	
		SAB	11:00 - 12:00	
		LUN	17:00 - 18:00	
Yoga dell'Integrazione	Laura Pappacena	MER	8:30 - 9:30	
		GIO	13:15 - 14:30	

GRAVIDANZA E NEOMAMME

Nidi di Danza (18-36 mesi con adulto)	Sonja Lasagna	MER	17:00 - 17:45	
Odaka Yoga in Gravidanza	Fiorenza Minervini	GIO	17:00 - 18:00	
Pilates in Gravidanza	L. Valeria Scardigno	LUN	11:00 - 12:00	
		MER	11:00 - 12:00	