

ORARIO PROVVISORIO MOMAS DANCE ACADEMY - Via Piacenza 187, CHIAVARI - ANNO ACCADEMICO 2020/2021 (Valido fino al 30/10/20)

ATTENZIONE: I CORSI EVIDENZIATI IN ARANCIONE AVRANNO INIZIO DAL 1 OTTOBRE 2020

I CORSI DI FITNESS E WELLNESS EVIDENZIATI IN AZZURRO SONO SOGGETTI A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
POSTURAL STRETCHING - FIT BALL - BALL E BARRE WORKOUT VIA WHATSAPP AL NUMERO 349-3233633 (MONICA)
FIT MUSIC ZUMBA - HIIT CARDIOTONE&DANCE VIA WHATSAPP AL NUMERO 349-7783003 (MICHELA)
CIRCUIT - LATIN FITNESS - FITNESS MUSICALE TIPO ZUMBA VIA WHATSAPP AL NUMERO 347-1529830 (STEFANO)

ORARI	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO
8.45-9.00											
9.00-9.15											
9.15-9.30											
9.30-9.45											
9.45-10.00	POSTURAL STRETCHING Monica 9.45 - 10.45										
10.00-10.15											
10.15-10.30											
10.30-10.45											
10.45-11.00											
11.00-11.15	CIRCUIT Stefano 11.00 - 12.00										
11.15-11.30											
11.30-11.45											
11.45-12.00											
12.00-12.15											
12.15-12.30											
12.30-12.45											
12.45-13.00											
13.00-13.15											
13.15-13.30	FIT MUSIC ZUMBA Michela 13.15 - 14.15										
13.30-13.45											
13.45-14.00											
14.00-14.15											
14.15-14.30											
14.30-14.45											
14.45-15.00											
15.00-15.15											
15.15-15.30	CLASSICO INT/AV Sabrina 15.30 - 17.00										
15.30-15.45											
15.45-16.00											
16.00-16.15											
16.15-16.30											
16.30-16.45											
16.45-17.00											
17.00-17.15											
17.15-17.30	MODERN INT/AV Monica 17.30 - 19.00										
17.30-17.45											
17.45-18.00											
18.00-18.15											
18.15-18.30											
18.30-18.45											
18.45-19.00											
19.00-19.15											
19.15-19.30											
19.30-19.45	FITNESS MUSICALE TIPO ZUMBA Stefano 19.30 - 20.30										
19.45-20.00											
20.00-20.15											
20.15-20.30											
20.30-20.45											
20.45-21.00	CARAIBICO BASE Stefano 20.45 - 21.45										
21.00-21.15											
21.15-21.30											
21.30-21.45											
21.45-22.00											
22.00-22.15	CARAIBICO INTERM/AVANZ Stefano 22.00 - 23.00										
22.15-22.30											
22.30-22.45											
22.45-23.00											
23.00-23.15											

* Ai corsi agonistici si accede previa selezione da parte dei Docenti e della Direzione

Si precisa che la Direzione si riserva di rivedere il piano orario sulla base delle adesioni effettive ai corsi e dell'evolversi dell'emergenza sanitaria