

ORARI MOMAS DANCE ACADEMY 2, Viale Dante 49 - Sestri Levante (GE) - ANNO ACCADEMICO 2023/2024 TEL. 347-6934997 OP. 349-3705940

ORARI	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		
	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	SALA ORO	SALA ROSA	
9.00-9.15											
9.15-9.30											
9.30-9.45											
9.45-10.00									METODO ASHTANGA 9.15 - 10.30		
10.00-10.15											
10.15-10.30			TOTAL BODY CONDITIONING 10.15-11.15		STRETCHING POSTURALE 10.30 - 11.30				METODO PILATES 10.30 - 11.30		
10.30-10.45											
10.45-11.00											
11.00-11.15											
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											
13.30-13.45	SOFT GYM + BALLA&BRUCIA 13.30 - 15.00							SOFT GYM + BALLA&BRUCIA 13.30 - 15.00			
13.45-14.00											
14.00-14.15											
14.15-14.30											
14.30-14.45											
14.45-15.00									ALLENAMENTO AGONISTICO JUNIOR COMPANY 14.30-16.00		
15.00-15.15					BALLA & BRUCIA OVER 65 15.00 - 16.00			HIP HOP CREW 15.00 - 16.30		BALLA & BRUCIA OVER 65 15.00 - 16.00	
15.15-15.30											
15.30-15.45											
15.45-16.00											
16.00-16.15											
16.15-16.30											
16.30-16.45											
16.45-17.00	HIP HOP KIDZ 16.45 - 17.45	HIP HOP BABY 16.45 - 17.45	MODERN JUNIOR 17.00 - 18.00	BABY DANCE & MODERN KIDZ 17.00 - 18.00	METODO ASHTANGA 16.30 - 17.45		HIP HOP JUNIOR 16.45 - 18.00	PROPEDEUTICA 5-6 ANNI 17.00 - 18.00		HIP HOP PROVE GARE 17.00 - 18.00	
17.00-17.15											
17.15-17.30	HIP HOP JUNIOR 17.45 - 19.00	CLASSICO METODO VAGANOVA INT-AVANZ 17.45 - 19.15	MODERN PRINC-INTERM 18.00-19.30	CLASSICO METODO VAGANOVA AVVIAM. 18.00 - 19.00			CLASSICO METODO VAGANOVA AVV. 18.00 - 19.00	CLASSICO METODO VAGANOVA INT-AVANZ 18.15 - 19.45	ACROBATICA 1 18.00 - 19.00	HIP HOP KIDZ (DA GENNAIO) 18.00 - 19.00	
17.30-17.45											
17.45-18.00	HIP HOP CREW 19.00 - 20.15			YOGILATES 19.10 - 20.10	BREAKDANCE 1+2 19.00-20.30		YOGILATES 19.10- 20.10		ACROBATICA 2 18.45 - 19.45	BREAKDANCE 2 19.15 - 20.45	
18.00-18.15											
18.15-18.30	HIP HOP AVANZATO 20.15 - 21.15		MOVIDA FITNESS & MIXED FIT-DANCE CLASS 20.00 - 21.00					TONE UP & AEROGAG 20.00 - 21.00	CONTEMPORANEO OPEN 19.45 - 21.15		
18.30-18.45											
18.45-19.00											
19.00-19.15											
19.15-19.30											
19.30-19.45											
19.45-20.00											
20.00-20.15											
20.15-20.30											
20.30-20.45											
20.45-21.00											
21.00-21.15											
21.15-21.30											
21.30-21.45											
21.45-22.00											
22.00-22.15											
22.15-22.30											
22.30-22.45											
22.45-23.00											

* 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