

DOUBLEMIND danza e fitness

via Spinè 13 – Oderzo (sopra Tigotà)

Elisabetta cell: 340.5502838 raffaella@dmdanza.it www.dmdanza.it FB: Scuola di danza Doublemind

ORARIO FITNESS

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PILATES	8.15 - 9.10 9.15 - 10.10 17.00 - 17.55 19.00 - 19.55	13.00 - 13.55 20.00 - 20.55	16.45 - 17.40 19.00 - 19.55	8.15 - 9.10 9.15 - 10.10 13.00 - 14.00 20.00 - 20.55		9.30 - 10.25
TONE UP GYM		9.00 - 9.55			9.00 - 9.55	
POSTURALE		9.30 - 10.25				
BODY TONIC	13.00 - 13.55 20.00 - 20.55	19.00 - 19.55	20.00 - 20.55	19.00 - 19.55		
ZUMBA FITNESS	20.00 - 20.45	19.00 - 19.45	19.45 - 20.30		20.00 - 20.45	
YOGA KUNDALINI			20.35 - 22.05			
YOGA PREPARTO	9.15 - 10.30			18.15 - 19.15		
YOGA VINYASA	19.00 - 20.00					
FUNCTIONAL FIT		20.00 - 20.55		19.45 - 20.40		10.30 - 11.25
STRETCHING ENERGETICO		18.00 - 19.00				

Consulenza posturale, pancafit e personal su appuntamento

*Per la prima lezione chiedere info in segreteria

ORARIO DANZA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
GIOCO DANZA	16.10 - 16.55		16.10 - 16.55			
PROPEDEUTICA		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00		
AVVIAMENTO		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00		
CLASSICO I corso		18.00 - 19.00	18.00 - 19.00		16.30 - 17.30	
CLASSICO V corso	17.30 - 19.00			18.00 - 19.30	17.30 - 19.00	
BABY MODERN			17.45 - 18.40		17.00 - 18.00	
MODERNO INT	18.00 - 19.00				19.00 - 20.00	
CONTEMPORANEO	20.00 - 21.30		19.00 - 20.30		19.00 - 20.00	
LABORATORIO COREOGRAFICO		21.00 - 22.00			20.00 - 21.00	
GIOCO HIP HOP	16.10 - 16.55		16.10 - 16.55			
HIP HOP BABY			17.00 - 18.00		17.00 - 18.00	
HIP HOP base	17.30 - 18.30			17.30 - 18.30		
HIP HOP interm	19.00 - 20.00		18.00 - 19.00			
HIP HOP AV		20.00 - 21.30		19.30 - 21.00		
AFRO DANCEHALL		19.00 - 20.00				
BREAKDANCE Base		17.00 - 18.00			18.00 - 19.00	
BREACKDANCE Int		18.00 - 19.00			19.00 - 20.00	
FLOOR ROCK					20.00 - 21.00	
DANZA AMATORIALE	21.15 - 22.15 (moderno)	21.00 - 22.00 (teatro danza)	20.30 - 21.30 (classico)	21.00 - 22.00 (hip hop)		

SEGRETERIA: lunedì 9.00 - 11.30 / 17.00 - 21.15; martedì 8.45 - 10.45 / 16.45 - 20.00; mercoledì 17.00 - 21.00; giovedì 9.00 - 10.30 / 16.45 - 19.45; venerdì 16.30 - 20.30; sabato 9.30 - 11.30

