



Doublemind sede di Oderzo

Scuola di danza e ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
via Spinè, 13 Oderzo (sopra Tigotà)

Segreteria: 327.9708767, raffaella@dmdanza.it / Elisabetta cell: 340.5502838 / www.dmdanza.it /
Scuola di danza Doublemind / Instagram: dm_danza

FB:

ORARIO *GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS					
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
PILATES*	08.15-09.05 09.15-10.05 19.05-19.55	13.00-13.50 18.05-18.55	19.05-19.55 20.05-20.55	08.15-09.05 09.15-10.05 13.10-14.00 19.05-19.55	19.05-19.55
PILATES DOLCE*			18.05-18.55	20.15-21.05	
PILATES PREPARTO* (minigruppo)				11.10-12.05	
PILATES POSTPARTO* (minigruppo)				12.10-13.05	
POSTURALE*	10.15-11.05			10.15-11.05	
POSTURALE DOLCE*		10.15-11.05			09.45-10.35
YOGA KIDS-JR* (minigruppo)			16.00-16.55		
YOGA THERAPY*	20.15-21.10			17.45-18.40	
HATHA YOGA*		08.15-09.05			08.15-09.05
YOGA VINYASA*	18.45-20.10			18.45-20.05	
TONE UP GYM*	19.05-19.55	10.10-11.00	19.05-19.55		10.10-11.00
MOTR*				19.05-19.55	
FUNCTIONAL FIT*					
ZUMBA KIDS-JR*	17.00-17.50				
ZUMBA FITNESS*	20.00-20.45	20.00-20.45		20.00-20.45	
ZUMBA GOLD*		09.15-10.00			09.15-10.00

Prenotazione obbligatoria in segreteria, anche per la lezione di prova gratuita.

Consulenza posturale, personal e minigruppi su appuntamento (anche con chair, reformer, pancafit, cadillac e MOTR).

SEGRETERIA dal 18/09

presso la sede di Oderzo
in via Spinè, 13 (sopra Tigotà)
cell. 327.9708767

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì (3)
	9.00-12.30 16.00-20.00	09.00-13.00 16.00-18.30	16.00-20.00	8.30-12.30 16.00-20.00	16.00-20.00

Pomeriggi di settembre appuntamento obbligatorio.

(3) Da ottobre a maggio, ogni primo venerdì del mese e il 12 gennaio, la segreteria sarà attiva SOLO presso la Sede di Ormelle dalle 16.30 alle 19.30.