

A.S.D. STUDIO DY&G

DANZA YOGA GINNASTICA

Via Leopardi, 24 · 20123 Milano
(MM Cadorna)

Tel. 02/4813455 info@dygleopardi.it www.dygleopardi.it

ORARI FITNESS e YOGA 2017 - 2018

A PARTIRE DAL 6 SETTEMBRE

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'		
ORA	CLASSE		ORA	CLASSE		ORA	CLASSE	
09.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE	ALESSANDRA	08.00 - 09.20	HATHA YOGA DINAMICO	AVE			
09.30 - 10.20	TOTAL BODY WORKOUT	MICHELA	09.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE	MICHELA	09.30 - 10.20	BODY SCULPT ♥ 2*	NICOLETTE
10.30 - 11.20	GINN. DOLCE CURATIVA	ALESSANDRA	09.30 - 10.20	BODY SCULPT ♥ 1*	NICOLETTE	11.00 - 11.50	GINNASTICA POSTURALE	CHIARA
10.30 - 11.45	YOGA DELL'ENERGIA	MARIE NOELLE	10.30 - 11.45	KUNDALINI TANTRA	BARBARA			
13.00 - 14.15	VINYASA YOGA	AVE	13.00 - 14.15	HATHA YOGA	BARBARA	13.00 - 14.15	HATHA YOGA DINAMICO	AVE
17.00 - 17.50	PILATES	MICHELA	13.10 - 14.00	FUSION CONDITIONING ♥♥	NICOLETTE	13.10 - 14.00	CARDIO TRAINING ♥♥	EROS
18.00 - 18.50	TOTAL BODY WORKOUT	MICHELA	13.30 - 14.20	GINN. IN MUSICA	ALESSANDRA	19.00 - 19.50	ZUMBA FITNESS	EROS
19.00 - 19.50	ZUMBA FITNESS	EROS	16.00 - 17.00	GINN. DOLCE CURATIVA	ALESSANDRA	19.00 - 20.15	HATHA YOGA	BARBARA
19.00 - 20.15	YOGA DELL'ENERGIA	MARIE NOELLE	18.30 - 19.20	FUNCTIONAL TRAINING (1° parte)	NICOLETTE			
			19.20 - 19.50	FUNCTIONAL TRAINING (2° parte)	NICOLETTE			
GIOVEDI'			VENERDI'			NELLE SALE E' OBBLIGATORIO L'USO DI SCARPE CON SUOLA PULITA L'USO DI PICCOLI ATTREZZI (STEP, ELASTICI, BASTONI, PALLE, PESI, CERCHI) RENDERANNO I NOSTRI CORSI SEMPRE NUOVI E DIVERTENTI N.B. Nel corso dell'anno le lezioni potrebbero subire variazioni di orari e insegnanti LA DIREZIONE SI RISERVA DI SOSPENDERE I CORSI CHE NON RAGGIUNGONO IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI		
ORA	CLASSE		ORA	CLASSE				
09.30 - 10.20	TOTAL BODY WORKOUT	CHIARA	09.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE	CHIARA			
09.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE	ALESSANDRA	10.30 - 11.30	MODERN JAZZ ADULTI (su prenotazione)	CHIARA			
10.30 - 11.20	GINN. DOLCE CURATIVA	ALESSANDRA	13.00 - 14.15	HATHA YOGA DINAMICO (su prenotazione)	AVE			
10.30 - 11.45	KUNDALINI TANTRA	BARBARA	13.10 - 14.00	FUSION CONDITIONING	NICOLETTE			
13.00 - 14.15	HATHA YOGA FLOW	BARBARA	13.30 - 14.20	GINN. IN MUSICA	ALESSANDRA			
13.10 - 14.00	TOTAL BOBY WORKOUT	CHIARA-VERONICA	16.30 - 17.20	GINN. DOLCE CURATIVA	ALESSANDRA			
17.00 - 18.00	YOGA BAMBINI	AVE						
18.30 - 19.45	YOGA&RUN	AVE						
18.10 - 19.00	FUNCTIONAL TRAINING (1° parte)	NICOLETTE						
19.00 - 19.30	FUNCTIONAL TRAINING (2° parte)	NICOLETTE						