

**BENESSERE DANZA *PLANNING SETTIMANALE 2017-2018***
[www.benesseredanza.it](http://www.benesseredanza.it)
[benesseredanza@gmail.com](mailto:benesseredanza@gmail.com)

cell. 345-4608955, 342-1641251

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<b>PBT</b> postural balance ton up 9.30 – 10.20	<b>Mantenimento-pilates</b> 9.30 – 10.20	<b>Yoga</b> 9.00 – 10.20	<b>Mantenimento-pilates</b> 9.30 – 10.20	<b>Total work body</b> 9.30 – 10.20	<b>Pilates</b> 9.30 – 10.20
	<b>TZUMBA</b> Tonification zumba 10.30 – 11.20	<b>PBT</b> postural balance ton up 10.30 – 11.20	<b>TZUMBA</b> Tonification zumba 10.30 – 11.20	<b>marsupio dance</b> 10.30 – 11.20	<b>Gag</b> 10.30 – 11.20
				<b>Corso di massaggio neonatale</b> 11.00 – 13.00	
				<b>Cigni d'Argento movimento creativo</b> 10.00 – 10.50	
<b>Body training</b> 14.10 – 15.00	<b>Pilates</b> 13.00 – 13.50	<b>Body training</b> 14.10 – 15.00	<b>Pilates</b> 13.00 – 13.50		
<b>Breakdance (9/16)</b> 15.20 – 16.15	<b>Danza e gioco (3/5)</b> 16.00 – 16.50	<b>Hip hop (8/14)</b> 15.40 – 16.35	<b>Pilates</b> 16.00 – 16.50	<b>Propedeutica (5/7)</b> 16.20 – 17.10	<b>Laboratorio di TIP TAP</b> <i>1 sabato al mese</i> 14.30-15.30
<b>Danza e gioco (3/5)</b> 16.20 – 17.10	<b>Modern jazz junior (11/14)</b> 16.50 – 17.45	<b>Danza classica junior (7/11)</b> 16.40 – 17.35	<b>Modern jazz junior (11/14)</b> 16.50 – 17.45	<b>Modern dance baby (7/11)</b> 17.10 – 18.05	<b>PILATES ADV.</b> <i>1 sabato al mese</i> 14.30-15.30
<b>Danza classica junior (7/11)</b> 17.10 – 18.05	<b>Body training</b> 17.45 – 18.35 <i>con tata che intrattiene i figli degli atleti</i>	<b>Contemporanea junior (11/15)</b> 17.35 – 18.30	<b>Pilates</b> 17.45 – 18.35	<b>Body training</b> 18.10 – 19.00	<b>Laboratorio di classica senior</b> <i>1 sabato al mese</i> 14.30-16.30
<b>Body Aero Functional</b> 18.10 – 19.00	<b>Danza moderna (15/25)</b> 18.40 – 19.35	<b>Danza classica (11/15)</b> 18.30 – 19.25	<b>Danza moderna (15/25)</b> 18.40 – 19.35	<b>Pilates – circuit MOTR</b> 19.00 – 19.55	<b>Lab. Modern-Contemp</b> <i>1 sabato al mese</i> 14.30-16.30
<b>Pilates</b> 19.00- 19.50	<b>Modern-Contemp (dai 16)</b> 19.35 – 20.30	<b>Body Aero Functional</b> 19.30 – 20.20	<b>Moderna latin adulti (dai 26)</b> 19.35 – 20.30	<b>Contemporary dance</b> 20.00 – 21.30	
<b>Danza moderna adulti (dai 26)</b> 19.50 – 21.00	<b>Classica adulti (dai 16)</b> 20.30 – 21.25	<b>Flamenco</b> 20.30 – 21.30	<b>Tango argentino</b>		<b>MUSICAL</b> corsi finalizzati alla costruzione di spettacoli
<b>Tango argentino</b>					

*I corsi verranno attivati regolarmente da ottobre 2017 solo una volta raggiunto un numero minimo di iscritti*