NG PALESTRE SSD

Via G. V. Schiaparelli,6 Villasanta MB
039 2050962 039 2052271 329 232 8417
segreteriacng@gmail.com ngdanceschool@gmail.com

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00 10.00	Mantenimento 1	Ginn. Dolce C 9.30-10.30	Chinesio Pilates	Mantenimento 1	Ginn. Dolce C 9.30-10.30	
10.00 11.00	Mantenimento 2	Fit-gym A 10.30-11.30	GRPP 10.00-10.45	Mantenimento 2	Fit-gym A 10.30-11.30	**HipHop ADULTI 10.30-11.30**
11.00 12.00	Mantenimento 3	Fit-gym B 11.30-12.30	Back Rack	Mantenimento 3	Fit-gym B 11.30-12.30	
14.00 15.00						
15.00 16.00		Ginn Dolce A 14.30-15.30		Ginn Dolce A 14.30-15.30		
16.00 17.00	**Propedeutica 16.15-17.00**	Ginn Dolce B 15.30-16.30		Ginn Dolce B 15.30-16.30		
17.00 18.00	**Mod KIDS**	**Mod BASE**	**Cl 1**	**HipHop BABY**	**Mod BASE 16.45-17.45**	
18.00 19.00	**Mod BABY**	**Mod TEEN**	**Cl 2**	**HipHop TEEN**	**Mod TEEN 17.45-18.45**	
19.00 20.00	**Cl 3 19.15 – 20.15**	**Mod INT**	**Cl INT 19.00-20.15**	**Mod AV 2 19 – 20.30**	**Mod INT 18.45-20.00**	
20.00 21.00	**Cl AV 20.15 – 21.45**	**Mod AV 1 20.00-21.15**	**Cl AV 20.15-21.45**	Mindfulness 20.30-21.30	**Mod AV 1 20.00-21.15**	

SALA 2

09.00 10.00	Mantenimento 4					
10.00 11.00	Mantenimento 5					
11.00 12.00						
14.30 15.30						
16.00 17.00		**HipHop JUNIOR**		**HipHop JUNIOR**		
17.00 18.00	**Cl 2 16.45-17.45**	**HipHop BASE**		**HipHop BASE**	Pilates A 17.15-18.15	
18.00 19.00	**CONTEMPORANEO base 17.45-18.45**	**HipHop AV**	Hipopressiva BASE 18.15-19.00	**HipHop AV**	Pilates B 18.15-19.15	
19.00 20.00	GRPP 18.45-19.30	**HipHop TEEN 19.30-20.30**	Hipopressiva AVANZATO 19.00-19.45	Total Body 19.15-20.15	**Cl 3 19.15 – 20.15**	
20.00 21.00	Pilates C 19.30-20.30	**Mod AV 2 20.30– 21.45**	Chinesio Pilates 19.45-20.45	Yoga 20.15-21.15	**Cl INT 20.15 – 21.30**	
21.00 22.00	Total body 20.30-21.30					