

CORSI PER BAMBINI/E e RAGAZZI/E

Scherma con i maestri Francesco e Greta

Lunedì e Mercoledì: 18.00 – 19.30 6 – 8 anni
18.00 – 20.00 10 – 14 anni (G.P.G.)
Martedì e Giovedì: 18.10 – 20.00 da 14 anni

Judo con il maestro Matteo

Lunedì e Giovedì: 16.30 – 17.15 4 – 5 anni
17.15 – 18.10 6 – 9 anni
18.15 – 19.15 10 – 13 anni
Martedì 18.30 – 19.30 10 – 13 anni
19.00 – 21.00 Athlete

Pattinaggio

Martedì e Giovedì: 17.00 – 18.00
Avviamento dai 4 anni
Martedì e Giovedì: 18.10 – 23.15 Agonis. Categorie

Parkour con il maestro Anwar

Mercoledì: 15.00 – 16.30 medie/superiori
17.00 – 18.00 elementari

Hip – hop con la maestra Virginia

Lunedì e Mercoledì: 17.00 – 18.00 / 18.15 – 19.15
(suddivisi in 2 categorie)

Scherma con Spada Laser

(c/o scuole Palestrina via B. Marcellino)
in collaborazione con a.s.d. Ludosport
dai 14 ai 90 anni
Lunedì e Mercoledì: 19.15 – 21.15 Venerdì 20.30 – 22.30

CORSI PER ADULTI

Judo Adulti/Agonisti con il maestro Matteo

Lunedì Martedì e Giovedì: 19.00 – 21.00

Yoga con la maestra Greta

Mercoledì e Venerdì: 10.30 – 11.30

Pilates con la maestra Greta

Martedì e Giovedì: 17.00 – 17.50

Ginnastica Mantenimento con la maestra Greta

Martedì e Giovedì: 18.00 – 18.50

Coreographic Dance con la maestra Zuzana

Martedì e Giovedì: 19.10 – 20.00

Coreografico

con la maestra Giorgia

Lunedì: 19.45 – 21.00

Salsa Cubana

con i maestri Giorgia e Alessandro

Lunedì: 21.15 – 22.15 avanzati

Bachata Open

con la maestra Giorgia

Lunedì: 22.30 – 23.30

*(Questi corsi si effettueranno presso
la polisportiva Gino Nasi)*

Movimento e Musicalità con la maestra Giorgia

Mercoledì: 19.45 – 21.00

Salsa Cubana con i maestri Giorgia e Alessandro

Mercoledì: 21.15 – 22.15 intermedi

Folklore Afro Cubano con la maestra Giorgia

Mercoledì: 22.30 – 23.30 base

Primi passi (Salsa/Bachata/Merengue)

con i maestri Giorgia e Alessandro

Giovedì 21.00 – 22.00

Folklore Afro Cubano con la maestra Giorgia

Giovedì 22.15 – 23.30 avanzati

Danza del ventre con la maestra Giulia

Lunedì: 20.30 – 22.00

Boogie – Woogie con il maestro Marco

Martedì: 20.30 – 21.30 intermedi
21.45 – 22.45 base

Ballo liscio con il maestro Marco

Sabato: 15.00 – 16.30 base
16.45 – 17.45 intermedi

Kizomba Lady Coreografico

con la maestra Lory

Martedì: 20.30 – 21.50

Kizomba di Coppia

con i maestri Max Dousey e Lory

Martedì: 22.00 – 23.00

Balli di Gruppo

con i maestri Davide e Silvia

Lunedì: 20.30 – 21.30 base
21.45 – 22.45 intermedi

Balli di Gruppo over 65

con il maestro Beppe

Martedì e Giovedì: 15.30 – 16.30 base
16.30 – 17.30 intermedi

Balli Country con la maestra Claudia

Giovedì: 20.30 – 21.30 intermedi
21.45 – 22.45 base

Lindy Hop con il maestro Manuel

Giovedì: 20.15 – 22.30 2 livelli