

2025/2026

A.S.D. Centro Multidisciplinare Danza e Attività Motorie



per info: 348.8126524
info@centromultidisciplinare.it



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00-10.00 Ginnastica individuale personalizzata	09.00-10.00 Ginnastica individuale personalizzata	09.00-10.00 Ginnastica individuale personalizzata	09.00-10.00 Ginnastica individuale personalizzata	09.00-10.00 Ginnastica individuale personalizzata	09.00-10.00 Ginnastica metodica: YOGA
10.00-11.00 Ginnastica Dolce	10.00-11.00 Ginnastica Dolce	10.00-11.00 Ginnastica metodica: PILATES - rilassamento	10.00-11.00 Ginnastica Dolce	10.00-11.00 Ginnastica individuale personalizzata	10.00-11.30 Hip hop interm.-avanz. (14-18 anni)+(>18 anni)
11.00-12.00 Ginnastica individuale personalizzata	11.00-12.00 Ginnastica individuale personalizzata	11.00-12.00 Ginnastica individuale personalizzata	11.00-12.00 Ginnastica individuale personalizzata	11.00-12.00 Ginnastica individuale personalizzata	
	12.00-13.00 Ginnastica individuale personalizzata			12.00-14.30 Nere accademico : carattere (>18 anni)	
15.00-16.00 Turchesi: classico II liv. (9-10 anni)	15.00-17.30 Nere accademico: repertorio (>18 anni)	15.00-16.00 Bordeaux: contemp.intermedio (11-13anni)	15.00-16.00 Bordeaux: moderno intermedio (11-13anni)	14.30-16.00 Bordeaux: carattere intermedio (11-13 anni)	14.00-20.00 Danza: Spazio prove STAGE ESIBIZIONI
16.00-17.00 Bordeaux/Nere avanz: classico interm-avanz (11-13 anni)+ (14-18 anni)		16.00-17.00 Turchesi: contemp. base (9-10 anni)	16.00-17.00 Musica in gioco (2-4 anni)	16.00-17.30 Nere avanzato : carattere (14-18 anni)	
17.00-18.00 Rosa e Lilla: gioco danza e proped. (4-6 anni) +(7-8 anni)	17.30-19.00 Nere avanzato: repertorio (14-18 anni)	17.00-19.00 Nere : contemporaneo avanzato/accademico (14-18 anni)+ (>18 anni)	17.00-18.00 Lilla-Turchesi: moderno I-II liv. (7-10 anni)	17.30-18.30 Rosa e Lilla: gioco danza e proped. (4-6 anni) + (7-8anni)	
18.00-19.00 Lilla: classico I livello+moderno (7-8 anni)			Ginnastica individuale personaliz./posturali		
19.00-20.00 Ginnastica metodica: PILATES-rilassamento	19.00-20.00 Ginnastica metodica: PILATES-rilassamento	19.00-20.00 Ginnastica metodica: PILATES matwork	18.00-19.30 Nere: moderno accademico-avanzato (14-18anni) - (>18 anni)	18.30-20.00 Nere accademico: carattere (>18 anni)	
20.00-21.00 Fitness: TONE UP musicale	20.00-21.00 Fitness: TONIFICAZIONE	20.00-21.00 Ginnastica metodica: YOGA	20.00-21.00 Fitness: TABATA		

Via S Rocco 15, Montà