

## ORARIO 2017\2018

NEW MILLENNIUM - Via Darsena 86 . Ferrara - tel. 0532769754 Orario di apertura: Lun-Ven 9.30\ 21.30 Sab. 10.00\17.00 Dom.10.00\13.00

Orario	S A L A	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00	1	<a href="#">Early Morning activity</a>	<a href="#">Early Morning activity</a>	<a href="#">Early Morning activity</a>	<a href="#">Early Morning activity</a>	<a href="#">Early Morning activity</a>		
10:00	1		10.30 Ginnastica Dolce		10.30 Ginnastica Dolce			
	2						KRAV MAGA	
11:00	1						ATHLETIC BOXE	
	2						KRAV MAGA	
	3						YOGAFIT	
12:00	1						POWER BOUND BARBELL STRONG	
	2						STRONG	
	3						12.00\13.30 PALISTHENICS	
13:00	1	FUNCTIONAL TRAINING	13.15 POWER BOUND	FUNCTIONAL TRAINING	F.F.F.	13.15 POWER BOUND		
	2	STEP&TONE	FIT BOXE*	STEP&TONE		FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	
	3	ROOTAPE		STRONG BY Z	13.15 POWER PUMP R		13.30\15.00 PALISTHENICS	
15:00	1						15.00\16.30 Salsa Cubana Liv. Principianti	
	2						15.00 Reggaeton	
	3						POLE DANCE	
16:00	1						16.30\18.00 Salsa Cubana Liv. Intermedi	
	2							
	3							
17:00	1							
	2	Propedeutica Giocodanza	Caraibico Baby	Propedeutica Giocodanza	Salsa Young			
	3							
18:00	1	PILATES	ZUMBA		ZUMBA	PILATES		
	2	TWERK	POWER BOUND	TWERK	POWER BOUND	ROOTAPE		
	3	ROOTAPE		PILOGA				
19:00	1	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
	2	FIT BOXE	TOTAL BODY W	POWER PUMP R	TOTAL BODY W	FIT BOXE		
	3	YOGAFIT				POWER PUMP R		
20:00	1	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND		
	2		STEP&TONE		Salsa Portoricana Liv. Principianti	20.00\21.30 CALISTHENICS		
	3	ANTIGRAVITY	20.00\21.30 POLE DANCE Liv. Base	ANTIGRAVITY	STEP&TONE	ANTIGRAVITY		
S E R A L E	1	21.00\22.00 Bachata Romantica Liv. Principianti	21.00 \22.30 Salsa Cubana Liv. Principianti	21.00 \22.00 Bachata Sensual Liv. Principianti	21.00\22.30 Salsa Cubana Liv. Intermedi			
		22.00\23.00 Bachata Romantica Liv. Intermedi	22.30\23.30 Rueda De Casino Liv. Principianti	22.00\23.00 Kizomba Liv. Principianti	22.30\24.00 Salsa Cubana Liv. Avanzati			
		21.00 \22.00 Reggaeton Livello Open	Da gennaio 2018 21.00 \22.30 Salsa Cubana Liv. Principianti	21.00 Danza Orientale Livello Open	21.00\22.15 Boogie Woogie Liv. Principianti			
S E R A L E	2	21.00 \22.00 Reggaeton Livello Open	Da gennaio 2018 21.00 \22.30 Salsa Cubana Liv. Principianti	21.00 Danza Orientale Livello Open	22.15\23.30 Boogie Woogie Liv. Intermedi			
		21.00 \22.00 Country Dance Livello Open	21.30\23.00 POLE DANCE Liv. Intermedio		Da gennaio 2018 21.00 \22.30 Salsa Cubana Liv. Principianti			

Le lezioni hanno la durata di 55 minuti (salvo lezioni in cui è indicata una diversa durata)

CORSI SU PRENOTAZIONE: Power Bound, Power Pump, Yogafit, Piloga, Antigravity, Fit Boxe (solo pranzo), Strong