

ORARIO 2022/2023

| ORA | LUNEDI' | ORA | MARTEDI' | ORA | MERCOLEDI' | ORA | GIOVEDI' | ORA | VENERDI' |
|-------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|-------------|------------------------------|
| 9.30-10.30 | Matwork/ On line | | | | | | | 9.30-10.30 | Matwork/ On line |
| 10.30-11.30 | Studio Reformer | | | | | | | 10.30-11.30 | Studio Reformer |
| 16.45-18.15 | Class.- Mod. (8-12) | 17.00-17.50 | Propedeutica (5-7) | 17.00-17.50 | Mov. Creativo (3-4) | 17.00-17.50 | Propedeutica (5-7) | 16.45-18.15 | Class.- Mod. (8-12) |
| 17.00-17.50 | Studio Reformer | 17.00-18.00 | Yoga per adulti | 17.00-17.50 | Studio Reformer | 17.00-17.50 | Lezioni Individuali | 17.00-17.50 | Matwork/ On line |
| 18.00-18.50 | Studio Reformer | 18.00-18.50 | Stretch and Dance | 18.00-18.50 | Gyrokinesis/ On line | 18.00-18.50 | Stretch and Dance | 18.00-18.50 | Soft Pilates/ On line |
| 18.30-20.00 | Class.- Mod. (13-16) | 18.00-18.50 | Yoga per bambini | 18.00-18.50 | Studio Reformer | 18.00-18.50 | Lezioni Individuali | 18.30-20.00 | Class.- Mod. (13-16) |
| 19.00-19.50 | Feldenkrais/ On line | 19.00-19.50 | Core Pilates/ On line | 19.00-19.50 | Feldenkrais/ On line | 19.00-19.50 | Core Pilates/ On line | 19.10-20.00 | Studio Reformer |
| 20.00-20.50 | Studio Reformer | 19.00-19.50 | Lezioni Individuali | 19.00-19.50 | Studio Reformer | 19.00-19.50 | Lezioni Individuali | | |
| | | | | 20.00-20.50 | Studio Reformer | | | | |

L'ASSOCIAZIONE OFFRE UNA SALA SOLO PER LE LEZIONI INDIVIDUALI FINALIZZATE AL BENESSERE DEL CORPO, ALLA RIABILITAZIONE POSTURALE E ALLA PREPARAZIONE DI ESAMI PROFESSIONALI PER LA DANZA.

| ORA | SABATO | LA NOSTRA SEDE | SEGRETERIA | Web: www.marganaterradidanze.it | AFFITTO SALE PER ATTIVITA' - SALA ESTERNA PER FESTE |
|---------------|--------------------------------|--|---|--|---|
| 10.00 - 10.45 | Musica per bambini 0-3 | Màrgana ASD Via dei Malatesta 31 - 00164 (zona Aurelia-Bravetta Pisana) Tel. 06.66161362-377.6899294 | Lun -> Ven: 16.30-19.30 Prenotazione alle lezioni per adulti tramite l'app Bookyway | Mail: marganaterradidanze@gmail.com Facebook: Màrgana Danza Pilates Instagram: margana_terra_di_danze | |
| 11.00 - 11.45 | Musica per bambini 3-5 | | | | |
| 11.00 - 11.50 | Studio reformer (su richiesta) | | | | |