

ORARIO GENERALE 2017\2018- ASD LOS RUMBEROS

Info-line: 3394328948

info@losrumberos.net

SEDE DI FERRARA Palestra NewMillennium Via Darsena 86	CORSI DI BALLO, DANZA E LABORATORI	SEDE DI ROVIGO Via della Cooperazione 6 (Borsea)
LIVELLO PRINCIPIANTE MARTEDÌ ORE 21.00 SABATO ORE 15.00 LIVELLO INTERMEDIO GIOVEDÌ ORE 21.00 SABATO ORE 16.30 LIVELLO AVANZATO GIOVEDÌ ORE 22.30	SALSA CUBANA	LIVELLO PRINCIPIANTE LUNEDÌ ORE 19.30 MERCOLEDÌ ORE 21.00 LIVELLO INTERMEDIO LUNEDÌ ORE 21.00 MERCOLEDÌ ORE 19.30 LIVELLO AVANZATO LUNEDÌ 22.30
LIVELLO PRINCIPIANTE GIOVEDÌ ORE 20.00	SALSA PORTORICANA	LIVELLO PRINCIPIANTE MERCOLEDÌ ORE 22.30
DOMENICHE ALTERNE ORE 17.30 (VERIFICARE LE DATE SUL NOSTRO SITO INTERNET)	CORSO COREOGRAFICO DANZE TRADIZIONALI CUBANE	DOMENICHE ALTERNE ORE 17.30 (VERIFICARE LE DATE SUL NOSTRO SITO INTERNET)
LIVELLO PRINCIPIANTI (E' RICHIESTA LA CONOSCENZA DELLE BASI DI SALSA CUBANA) MARTEDÌ ORE 22.30	RUEDA DE CASINO	LIVELLO OPEN (E' RICHIESTA LA CONOSCENZA DELLE BASI DI SALSA CUBANA) STAGE DOMENICALI
STAGE PERIODICI	AFRO E RUMBA	STAGE PERIODICI
LIVELLO PRINCIPIANTI LUNEDÌ ORE 21.00 LIVELLO INTERMEDIO LUNEDÌ ORE 22.00	BACHATA ROMANTICA	LIVELLO PRINCIPIANTI MERCOLEDÌ ORE 21.00 LIVELLO INTERMEDIO MERCOLEDÌ ORE 22.00
LIVELLO PRINCIPIANTI MERCOLEDÌ ORE 21.00	BACHATA SENSUAL	LIVELLO PRINCIPIANTI MARTEDÌ ORE 21.00
LIVELLO PRINCIPIANTE MERCOLEDÌ ORE 22.00	KIZOMBA	LIVELLO PRINCIPIANTE MARTEDÌ ORE 22.00
LIVELLO OPEN LUNEDÌ ORE 21.00 SABATO ORE 15.00	REGGAETON	LIVELLO OPEN GIOVEDÌ ORE 21.00
BIMBE\I (8\12 ANNI) MARTEDÌ ORE 17.00	CARAIBICO BABY	BIMBE\I (8\12 ANNI) MERCOLEDÌ ORE 17.15
RAGAZZE\I (DA 13 ANNI) GIOVEDÌ ORE 17.00	SALSA YOUNG	---
BAMBINI\E (3\5 ANNI) LUNEDÌ E MERCOLEDÌ ORE 16.15	GIOCODANZA	---
BAMBINI\E (5\7ANNI) LUNEDÌ E MERCOLEDÌ ORE 17.00	PROPEDEUTICA	BAMBINI\E (5\7 ANNI) LUNEDÌ ORE 17.00 GIOVEDÌ ORE 17.30
LIVELLO PRINCIPIANTE GIOVEDÌ ORE 21.00 LIVELLO INTERMEDIO GIOVEDÌ ORE 22.15	BOOGIE WOOGIE	LIVELLO PRINCIPIANTE VENERDÌ ORE 20.30 LIVELLO INTERMEDIO VENERDÌ ORE 22.00
---	DANCEHALL	LIVELLO UNICO LUNEDÌ ORE 21.00 GIOVEDÌ ORE 20.30
LIVELLO PRINCIPIANTI LUNEDÌ ORE 21.00	COUNTRY LINE DANCE	LIVELLO PRINCIPIANTI GIOVEDÌ ORE 21.30
LIVELLO PRINCIPIANTI MERCOLEDÌ ORE 21.00	DANZA ORIENTALE	LIVELLO PRINCIPIANTI MARTEDÌ ORE 21.00
STAGE DOMENICALI	DANZE IRLANDESI	STAGE DOMENICALI
STAGE DOMENICALI	LATIN HUSTLE	STAGE DOMENICALI
LIVELLO PRINCIPIANTI SABATO ORE 16.00 MARTEDÌ ORE 21.00	POLE DANCE	LIVELLO PRINCIPIANTI GIOVEDÌ ORE 19.30 DOMENICA ORE 11.00

ATTIVITA' RICREATIVE, CULTURALI E LUDICHE

VERIFICARE LE DATE ALLA PAGINA DEDICATA SUL NOSTRO SITO	LABORATORIO FOTOGRAFICO	VERIFICARE LE DATE ALLLA PAGINA DEDICATA SUL NOSTRO SITO
UNA DOMENICA AL MESE ORE 15.00	LABORATORIO DI PERCUSSIONI	UNA DOMENICA AL MESE ORE 15.00

TUTTE LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI

CORSI FITNESS E SALA PESI SEDE DI FERRARA (palestra NewMillennium)

Orario di apertura: Lun-Ven 9.30\ 21.30 Sab. 10.00\17.00 Dom. 10.00\13.00

Orario	SALA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00	1							
	2							
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 POWER PUMP	
	2						STRONG BY Z	
	3						12.00\13.30 PALISTHENICS	
13:00	1	FUNCTIONAL TRAINING	13.15 POWER BOUND	FUNCTIONAL TRAINING		13.15 POWER BOUND		
	2		FREE FLOOR FIT			FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	
	3			STRONG BY Z	13.15 POWER PUMP R		13.30\15.00 PALISTHENICS	
15:00	1							
	2						POLE DANCE	
	3							
16:00	1							
	2						POLE DANCE	
	3							
17:00	1							
	2							
	3							
18:00	1		ZUMBA		ZUMBA			
	2	TWERK	POWER BOUND	TWERK	POWER BOUND			
	3	PILATES	POWER PUMP S	PILOGA	POWER PUMP S	PILATES		
19:00	1	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
	2	FIT BOXE	TOTAL BODY W	CALISTHENICS	TOTAL BODY W	FIT BOXE		
	3	YOGAFIT		POWER PUMP R		POWER PUMP R		
20:00	1	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND		
	2			CALISTHENICS		20.00\21.30 CALISTHENICS		
	3	ANTIGRAVITY	21.00 POLE DANCE	ANTIGRAVITY		ANTIGRAVITY		

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

CORSI FITNESS SEDE DI ROVIGO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	18.30 PILATES	18.45 ANTIGRAVITY	18.00 POWER BOUND	18.30 ZUMBA FITNESS	19.00 PILATES	15.30 ANTIGRAVITY	11.00 POLE DANCE
	18.30 JUJITSU BAMBINI 19.30 JUJITSU ADULTI	19.45 ZUMBA FITNESS	18.30 PILATES	18.30 JUJITSU BAMBINI 19.30 JUJITSU ADULTI			11.00 CALISTHENICS

(Gli orari \ elenco attività FITNESS di entrambe le sedi ha validità dal 1 settembre 2017 al 31 dicembre 2017)

TUTTE LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI Asd LOS RUMBEROS

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO