



SETTEMBRE 2023 - ORARIO

ecco la programmazione di tutte le nostre attività,

suddivisa nei nostri ampi spazi: la **Palestra** e i due **Saloni**.

... **SETTIMANA DI PROVA dal 18/09/2023 ...**

[fortemente consigliata la prenotazione . . . SCEGLI IL TUO CORSO!!! . . .](#)

arci NOVA CORSI 2023-2024		
Lunedì		
PALESTRA	9.30	YOGA Mantenimento con Mariella
	15.45	PSICOMOTRICITÀ 15.45/17.30 con Giovanna/Sara
	18.15	YOGA Mantenimento con Mariella
	20.15	TRIBAL FUSION Intermedio con Laura
	21.30	TRIBAL FUSION Avanzato con Laura
CHITARRA Orari e giorni su prenotazione Maestro M. Banducci (in AULA MUSICA) Info: 399 6699982		
Martedì		
	16.00	SOFT PILATES Dalle 16.00 alle 16.45 con Laura
	17.00	PILATES Dalle 17.00 alle 17.45 con Laura
	18.00	PILATES Dalle 18.00 alle 18.45 con Laura
	19.00	PILATES Dalle 19.00 alle 19.45 con Laura
	20.15	YOGA Mantenimento con Eleonora
Mercoledì		
	17.30	PSICOMOTRICITÀ 17.30/18.30 con Giovanna/Sara
	20.00	YOGA Base dalle 20.00 alle 21.15 con Mariella
	21.30	COREOGRAFICO Latino Con Chiara
PIANOFORTE/VIOLINO Orari e giorni su prenotazione Maestro S. Vianello (in AULA MUSICA) Info: 339 2582773		
Sabato		
	9.30	YOGA MEDITAZIONE con Mariella Da calendario YOGA APPROFONDIMENTI A TEMA oppure STAGE DI DANZA ORIENTALE & STRETCHING
arci NOVA Arci Nova Via Togliatti 6 - Nova Milanese www.arcinova.it SEGUI ARCINOVA E ARCINOVA LATINO SUI SOCIAL f i t		
Giovedì		
PALESTRA	9.30	YOGA Mantenimento con Mariella
	15.45	PSICOMOTRICITÀ 15.45/17.30 con Giovanna/Nadia
	18.15	YOGA Mantenimento con Mariella
	20.15	DANZA ORIENTALE Intermedio con Laura
	21.30	DANZA ORIENTALE Avanzato con Laura
Venerdì		
	17.30	PSICOMOTRICITÀ 17.30/18.30 con Giovanna/Sara
	19.00	PILATES Dalle 19.00 alle 19.45 con Laura
	20.15	YOGA Base dalle 20.15 alle 21.30 con Mariella



CORSI 2023

Lunedì

SALA 1

- 20.00 SALSA y BACHATA**
Principianti con Enmanuel
- 21.00 BACHATA**
Coreografico Avanzato con Enmanuel
- 22.00 FUSION y PASITOS**
Coreografico Avanzato con Enmanuel

SALA 2

- 19.00 PILATES**
Dalle 19.00 alle 19.45 con Laura
- 20.30 DANZE POPOLARI**
Base con Rita e Dino
- 21.45 DANZE POPOLARI**
Avanzato con Rita e Dino

Martedì

- 19.00 REGGAETON teen**
dagli 11 anni con Chiara
- 20.30 REGGAETON**
Open con Chiara
- 21.30 LADY HEELS**
Open con Chiara

- 20.00 SALSA y BACHATA**
Base 2 Con Walter
- 21.15 CORO**
Dalle 21.15 alle 23.00

Giovedì

SALA 1

- 20.30 SALSA CUBANA**
Intermedio con Dawes
- 21.30 SON SABOR**
Intermedio con Dawes
- 22.30 SON y BAILES CUBANOS**
Avanzato con Dawes

SALA 2

- 19.00 PILATES**
Dalle 19.00 alle 19.45 con Laura

Venerdì

- 20.00 TANGO ARGENTINO**
Base con Ivano y Emanuela
- 21.15 TANGO ARGENTINO**
Intermedio/Avanzato Ivano

- 20.00 DANZA ORIENTALE**
Base con Laura
- 21.15 TRIBAL FUSION**
Base con Laura

SEGUI ARCI NOVA
E ARCI NOVA LATINO SU



