



Ballo Danza Mirko e Milva s.a.s. di Mirko Bonelli & Co.
sede operativa:
Via Vecchia di Napoli, 144
00049 Velletri (Rm)

TABELLA ORARI

DISCIPLINA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Allenamento Assistito*	20:00 - 21:00 (Mirko)				17:00 - 18:00 (Mirko) 20:00 - 21:30 (Mirko)
Allenamento Personalizzato**	16:00 - 17:00 (David)	13:30 - 16:00 (David)			09:00 - 10:00/13:30 - 16:00 (David)
Asana Dance					19:00 - 20:00 (Mirko)
G.A.G		18:00 - 19:00 (Diego)			
Ballo di Coppia		19:00 - 20:00 (Mirko e Franc.)			18:00 - 19:00 (Mirko)
Balli di Gruppo	17:00 - 18:00 (<i>interm./avanz.</i>)	17:00 - 18:00 (<i>princip.</i>)	20:00 - 21:00 (<i>interm.</i>) 21:00 - 22:30 (<i>avanz.</i>)	17:00 - 18:00 (<i>interm./avanz.</i>)	
Calisthenics	19:00 - 20:00 (<i>Damiano</i>)				20:00 - 21:30 (<i>Damiano</i>)
Danza del ventre			19:15 - 20:20 (<i>interm.</i>)	19:00 - 20:30 (<i>princip. II</i>) 20:30 - 22:00 (<i>avanz.</i>)	
Flamenco					19:30 - 20:45 (<i>interm.</i>) 20:45 - 22:00 (<i>princip.</i>)
Lady Style			20:30 - 21:45 (<i>princip.</i>)		
Pilates			18:00 - 18:50 (Milva) (Pilates Fitness)		14:30 - 19:30 Macchinari* (Milva)

Orari (Versione valida dal 01/10/2018)

<http://www.ballodanzamm.it> - info@ballodanzamm.it

Tel. 06.9624179

380.5314553 (Mirko) - 345.3847754 (Milva)



Ballo Danza Mirko e Milva s.a.s. di Mirko Bonelli & Co.
sede operativa:
Via Vecchia di Napoli, 144
00049 Velletri (Rm)

TABELLA ORARI

DISCIPLINA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Potenziamento muscolare		20:00 - 20:50 <i>(Mirko)</i>			
Salsa e Bachata	21:00 - 22:30 <i>(avanz.-coreografia)</i>	21:00 - 22:30 <i>(princip. da zero)(Simone e Francy)</i>		20:00 - 21:30 <i>(interm.)</i>	
Soft Pilates				16:00 – 17:00	
Spinbike		19:00 - 19:50 (Diego)		18:00 - 18:50 (Diego)	
Tango Argentino		20:00 - 21:30 <i>(princip.)</i> 21:00 - 22:30 <i>(interm.)</i>			
Total Body (Tonificazione)	18:20 – 19:10			19:00 - 19:50 (Diego)	
Zumba Fitness	19:10 - 20:00		19:00 - 19:50		
Zumba Soft				18:00 - 19:00	

* ci sono dei giorni prefissati e anche in base alla comodità dell'allievo, ma si deve fare il colloquio con l'istruttore.

** da confermare.

*** orario soggetto a cambiamento.

Orari (Versione valida dal 01/10/2018)

<http://www.ballodanzamm.it> – info@ballodanzamm.it

Tel. 06.9624179

380.5314553 (Mirko) – 345.3847754 (Milva)