



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
<b>Allenamento Assistito*</b>	20:00 - 21:00 (Mirko)				20:00 – 21:30 (Mirko)
<b>Allenamento Personalizzato**</b>	16:00 - 17:00 (David)	13:30 - 16:00 (David)			09:00 - 10:00/13:30 - 16:00 (David)
<b>Asana Dance</b>					19:00 – 20:00 (Mirko)
<b>G.A.G</b>		18:00 - 19:00 (Diego)			
<b>Ballo di Coppia</b>		19:00 - 20:00 (Mirko e Franc.)			18:00 - 19:00 (Mirko)
<b>Balli di Gruppo</b>	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> )	17:00 - 18:00 ( <i>princip.</i> )
<b>Calisthenics</b>	19:00 - 20:00 ( <i>Damiano</i> )				20:00 - 21:00 ( <i>Damiano</i> )
<b>Danza del ventre</b>			19:15 - 20:20 ( <i>interm.</i> )	19:00 - 20:30 ( <i>princip. II</i> ) 20:30 - 22:00 ( <i>avanz.</i> )	
<b>Flamenco</b>					19:30 - 20:45 ( <i>interm.</i> ) 20:45 - 22:00 ( <i>princip.</i> )
<b>Lady Style</b>			20:30 - 21:45 ( <i>princip.</i> )		
<b>Pilates</b>			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](mailto: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
<b>Potenziamento muscolare</b>		20:00 - 20:50 <i>(Mirko)</i>			
<b>Salsa e Bachata</b>	21:00 - 22:30 <i>(avanz.-coreografia)</i>	21:00 - 22:30 <i>(princip. da zero)</i> <i>(Simone e Francesca)</i>		20:00 - 21:30 <i>(interm.)</i>	
<b>Soft Pilates</b>				16:00 – 17:00	
<b>Spinbike</b>		19:00 - 19:50 (Diego)		18:00 - 18:50 (Diego)	
<b>Tango Argentino</b>		20:00 - 21:30 <i>(princip.)</i> 21:00 - 22:30 <i>(interm.)</i>			
<b>Total Body (Tonificazione)</b>	18:20 – 19:10			19:00 - 19:50 (Diego)	
<b>Zumba Fitness</b>	19:10 - 20:00		19:00 - 19:50		
<b>Zumba Soft</b>				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](mailto:info@ballodanzamm.it)

Tel. 06.9624179

380.5314553 (Mirko) – 345.3847754 (Milva)