

# MO'O ME NDAMA 2025-26

## RIAPERTURA 1 SETTEMBRE



### LEZIONI APERTE DA LUNEDÌ 15 SETTEMBRE

#### LUNEDÌ

9.00-10.00 Fitness  
16.45-17.45 CRESCERE DANZANDO 3-5 anni  
18.00- 19.00 GINNASTICA DOLCE  
19.00-19.30 MEDITAZIONE  
19.30-21.00 DIFESA DA AGGRESSIONE

#### MARTEDÌ

10.00-12.00 Contemporanea-Partering  
Contact improvisation  
18.30-19.30 POLE ADULTI  
19.30-20.30 GESTUALITÀ FEMMINILE  
20.30-21.30 GESTUALITÀ FEMMINILE  
21.30-22.30 GESTUALITÀ FEMMINILE

#### MERCOLEDÌ

9.00-10.00 Fitness  
16.45-17.45 PERCUSSIONI 6-12 anni  
19.00-20.00 DANZA AFRO principiante  
20.00-21.00 DANZA AFRO intermedio  
21.00-22.00 DANZA REGGAETON

#### GIOVEDÌ

10.00-12.00 Contemporanea-Partering  
Contact improvisation  
16.45-17.45 CRESCERE DANZANDO 6-12 anni  
18.00-19.00 GINNASTICA DOLCE  
19.00-19.30 MEDITAZIONE  
20.00-21.30 DIFESA DA AGGRESSIONE

#### VENERDÌ

9.00-10.00 Fitness  
16.45-17.45 DANZA CLASSICA 6-12 anni  
18.00-19.00 Danza Modern/Contemporary  
Ragazze/Adulti  
19.00-20.00 HEELS DANCE  
Ragazze/Adulti

#### WEEKEND

10.00-12.00 LABORATORI FAMIGLIE  
15.00- 18.00 STAGE di:  
AFRO/ CONTEMPORANEA  
JAM CONTACT/DANZATERAPIA  
YOGA E MEDITAZIONE

VALENTINA 333-1871597

VIA PINEROLO 40,BIS MM SAN SIRO STADIO

LAZARE 342-8535518