

# 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 GESTUALITA' FEMMINILE

20.30-21.30 GESTUALITA' FEMMINILE

21.30-22.30 GESTUALITA' 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

LAZARE 342-8535518

VIA PINEROLO 40,BIS MM SAN SIRO STADIO