

ORARI

LUNEDÌ	10.30 11.25 ZUMBA SHOCK * 14+		12.50 13.50 AMACA AEREA * 14+		17.00 17.55 HIP HOP 10-14 ACADEMY	18.00 19.00 TESSUTI CERCHIO * 14+			19.00 19.55 HENRY SHOCK * 14+		20.15 21.15 TESSUTI AEREI * 14+
MARTEDÌ		11.00 12.00 POLE DANCE * 14+		16.20 17.10 TESSUTI AEREI 8+ ACADEMY	17.10 18.00 TESSUTI AEREI 4-7 ACADEMY	18.00 18.50 CERCHIO AEREO 10-14 ACADEMY		18.30 19.25 ZUMBA SHOCK * 14+		19.45 20.45 POLE DANCE * 14+	20.15 21.15 CERCHIO AEREO * 14+
MERCOLEDÌ	10.00 11.00 TESSUTI AEREI * 14+				17.00 17.55 TESSUTI CERCHIO 10-14 ACADEMY	18.00 18.55 GINNASTICA ACROBATICA 10-14 ACADEMY			19.00 19.55 HENRY SHOCK * 14+		20.00 21.00 TESSUTI AEREI * 14+
GIOVEDÌ		11.00 12.00 POLE DANCE * 14+	13.00 13.55 PALISTENICS * 14+	16.20 17.10 TESSUTI AMACA 4-7 ACADEMY	17.10 18.00 TESSUTI AEREI 8+ ACADEMY	18.00 19.00 POLE DANCE * OPEN	18.00 18.50 TESSUTI AEREI 8+ ACADEMY		19.00 19.55 FLEXILATES * 14+	19.30 20.30 POLE DANCE * 14+	20.00 21.00 AMACA CERCHIO * 14+
VENERDÌ				16.20 17.00 BABY DANCE 4-7 ACADEMY	17.10 18.00 TESSUTI AEREI 8+ ACADEMY	18.10 19.00 TESSUTI CERCHIO 8+ ACADEMY			19.00 20.00 CERCHIO AEREO * 14+		
SABATO	10.00 11.00 TESSUTI CERCHIO * 14+										

RESPONSABILE DELL'ACCADEMIA

ENRICO FILIPPINI

SPORT & FITNESS SRL SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:



Iscritta al registro Nazionale delle
Associazioni Società Sportive
Dilettantistiche CONI al N. 50899



CORSI DI DANZA ACROBATICA SPORTIVA

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017 ELENCO DISCIPLINE N. 92/101/111/112/113/114

BABY DANCE

Pensata per i più piccoli, lezione di ballo divertente per imparare i primi passi della danza moderna e dell'hip-hop.

HIP HOP

Disciplina di ballo che aderisce ai principi culturali ed estetici del movimento Hip-Hop. Comprende una combinazione di elementi di danze di genere diverso.

GINNASTICA ACROBATICA

lezione a corpo libero con base di ginnastica artistica e acrobatica a terra. Studio di verticali, salti, aperture e flessibilità articolare per la costruzione coreografica e tricks sempre nuovi.

HENRY SHOCK

Lezione di ginnastica aerobica ideata da Enrico Filippini in cui esercizi di tonificazione si uniscono a coreografie di danza hip-hop e street dance.

FITNESS TESSUTI AEREI

Disciplina sportiva di estrazione circense che prevede esercizi e figure su teli sospesi. Le figure base dei tessuti sono accessibili a tutti coloro che godono di una buona forma fisica senza limiti di età. E' consigliabile indossare maglietta e calzoni lunghi attillati.

FITNESS CERCHIO AEREO

Disciplina sportiva che prevede tricks e figure elaborate, che coinvolgono tutti i muscoli del corpo, ottenendo un ottimo esercizio aerobico, migliorando flessibilità ed equilibrio del proprio corpo. E' consigliabile indossare maglietta e calzoni lunghi attillati.

FITNESS AMACA AEREA

Anche detta amaca o tessuto a goccia, la rete forma una culla sospesa nella quale si eseguono elementi acrobatici complessi. E' consigliabile indossare maglietta e calzoni lunghi attillati.

FITNESS FLEXILATES

Obiettivo del corso è il miglioramento della flessibilità utilizzando la tecnica Pilates combinata ad esercizi di stretching.

FITNESS POLE DANCE

Disciplina che prevede l'esecuzione di figure acrobatiche, mix di ginnastica e danza svolte con l'utilizzo di una pertica. Sviluppa la forza ed insegna a dosarla al meglio durante le prestazioni e rende il corpo più flessibile.

Durante le lezioni è ASSOLUTAMENTE VIETATO indossare scarpe, anelli, braccialetti, cavigliere e piercing all'ombelico. E' consigliabile indossare maglietta attillata senza maniche e pantaloncini sopra il ginocchio.



REGOLE DI FREQUENZA

- I CORSI "ACADEMY" INIZIANO DAL 30 SETTEMBRE E SI CONCLUDONO A FINE MAGGIO. SEGUONO IL CALENDARIO SCOLASTICO. E' PREVISTO UN SAGGIO FINALE: LA QUOTA PER IL SAGGIO VERRA' COMUNICATA DURANTE L'ANNO.
- E' NECESSARIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' SPORTIVA NON AGONISTICA.
- VENGONO RECUPERATE SOLO LE LEZIONI PERSE PER CAUSE IMPUTABILI AL CENTRO.
- E' NECESSARIO ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI DEI REGOLAMENTI INTERNI.

FREQUENZA E MODALITA' DI PAGAMENTO PERIODO OTTOBRE 2019 - MAGGIO 2020	SETTIMANALE IL CORSO / I CORSI SCELTI DEVONO ESSERE INDICATI ALL'ISCRIZIONE.	BISETTIMANALE	TRISSETTIMANALE	OPEN
Pagamento anticipato	€ 340,00	€ 550,00	€ 720,00	€ 790,00
Pagamento dilazionato: Quota all'iscrizione + 7 SDD mensili da novembre a maggio, cadauno	€ 100,00 + € 40,00	€ 100,00 + € 70,00	€ 100,00 + € 90,00	€ 150,00 + € 95,00

8 LEZIONI DA UTILIZZARE ENTRO 90GG

Solo per le lezioni indicate con *
(oltre alle formule sopra indicate)
ACQUISTABILE DA SETTEMBRE 2019 A LUGLIO 2020

Abbonati Millennium € 80,00 - Esterni € 105,00

Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10 - tel. 030 3540613 - www.millenniumsportfitness.com

Dance & Pole Academy

2019 - 2020



MILLENNIUM

SPORT & FITNESS

Società Sportiva Dilettantistica