

# Benefit Dance 2.0

Programma Corsi 2022/2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
<b>ORARIO</b>							
<b>10:30</b>	Posturale	Tonificazione	Pilates	Tonificazione	Posturale	<b>10:00</b>	Total Body Workout
<b>11:30</b>	<i>Cristiano</i>	<i>Seba</i>	<i>Seba</i>	<i>Seba</i>	<i>Cristiano</i>	<b>11:00</b>	<i>Seba</i>
<b>13:00</b>	Super Brucia Grassi		Zumba		G.A.G.	<b>11:00</b>	Zumba
<b>14:00</b>	<i>Seba</i>		<i>Seba</i>		<i>Seba</i>	<b>12:00</b>	<i>Seba</i>
<b>18:00</b>		Step & Tone			Zumba		
<b>18:30</b>	Pilates	<i>Seba</i>	<b>18:30</b> G.A.G	<b>18:30</b> Pilates	<i>Seba</i>		
<b>19:00</b>			<i>Seba</i>	<i>Seba</i>	Allenamento Funzionale		
<b>19:00</b>	Total Body Workout	Allenamento funzionale	<b>19:30</b> Zumba	<b>19:30</b> G.A.G	<i>Cristiano</i>		
<b>20:00</b>		<i>Cristiano</i>	<b>20:30</b> <i>Seba</i>	<b>20:30</b> <i>Seba</i>			
<b>20:30</b>	<i>Seba</i>						

LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPRONTARE VARIAZIONI ALL'ORARIO DEI CORSI  
ED OGNI CORSO SARA' SVOLTO CON UN MINIMO DI 4 PERSONE.

L'ELENCO CORSI E' CONSULTABILE ANCHE SUL NOSTRO SITO: [WWW.BENEFITDANCE.IT](http://WWW.BENEFITDANCE.IT)