



# IDEAL DANCE

## VOLANTINO CORSI 2024-2025

FITNESS | STREETDANCE | CARAIBICO | VARIO

### LUNEDÌ

Corso:	Orario:	Tipo:
<b>FIT DANCE</b>	9,30 - 10,30	FITNESS
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	10,30 - 11,30	FITNESS
<b>GIOCO DANZA</b>	16,00 - 17,00	STREETDANCE
<b>HIP-HOP</b>	17,00 - 18,00	STREETDANCE
<b>K - POP</b>	18,00 - 19,00	STREETDANCE
<b>FIT DANCE</b>	19,00 - 20,00	FITNESS
<b>LISCIO</b>	20,00 - 21,00	VARIO
<b>CARAIBICO Intermedio</b>	21,00 - 22,00	CARAIBICO
<b>CARAIBICO Avanzato 2° Livello</b>	22,00 - 23,00	CARAIBICO

### MARTEDÌ

Corso:	Orario:	Tipo:
<b>FIT AEROBIC</b>	17,00 - 18,00	FITNESS
<b>COUNTRY</b>	18,00 - 19,00	ALTRO
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	19,00 - 20,00	FITNESS
<b>BALLI DI GRUPPO</b>	20,00 - 21,00	FITNESS

DA OTTOBRE  
**IDEAL NIGHT**  
 TUTTI I MARTEDÌ DALLE ORE 21,30

### MERCOLEDÌ

Corso:	Orario:	Tipo:
<b>BALLI DI GRUPPO</b>	9,45 - 10,45	FITNESS
<b>TAIJI QUAN</b>	10,50 - 11,50	ALTRO
<b>YOGA</b>	12,00 - 13,00	ALTRO
<b>PILATES</b>	13,15 - 14,15	FITNESS
<b>TOTAL BODY Circuiti</b>	17,00 - 18,00	FITNESS
<b>PILATES</b>	18,00 - 19,00	FITNESS
<b>STEP COREOGRAFICO</b>	19,00 - 20,00	FITNESS
<b>CARAIBICO Avanzato 2° Livello</b>	20,00 - 21,00	CARAIBICO
<b>CARAIBICO BASE</b>	21,00 - 22,00	CARAIBICO
<b>BACHATA SENSUAL</b>	22,00 - 23,00	CARAIBICO

### GIOVEDÌ

Corso:	Orario:	Tipo:
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	9,30 - 10,30	FITNESS
<b>BADANCE</b>	10,30 - 11,30	FITNESS
<b>CARDIO TRAINING</b>	17,00 - 18,00	FITNESS
<b>PILATES</b>	18,00 - 19,00	FITNESS
<b>COUNTRY</b>	19,00 - 20,00	ALTRO
<b>LADY DANCE</b>	20,00 - 21,00	ALTRO
<b>CARAIBICO Avanzato</b>	21,00 - 22,00	CARAIBICO
<b>CARAIBICO BASE</b>	22,00 - 23,00	CARAIBICO

### BAR PER I SOCI

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO  
 NUOVISSIMO BAR  
 ALL'INTERNO DELLA SCUOLA  
**COLAZIONI | APERITIVI | COCKTAIL**

### VENERDÌ

Corso:	Orario:	Tipo:
<b>STEP</b>	9,30 - 10,30	FITNESS
<b>COUNTRY</b>	10,30 - 11,30	ALTRO
<b>GINNASTICA HIPOPRESSIVA</b>	11,30 - 12,30	FITNESS

PER INFORMAZIONI: 347 6025696

IDEAL DANCE - VIA VITTORIO VENETO N°144, 20021 BOLLATE (MI)



# IDEAL DANCE

LISTINO PREZZI - ANNO 2024/2025

## CARAIBICO

**BIMESTRE € 60,00**

**PROMO  
QUADRIMESTRE**

DA OTTOBRE A GENNAIO / DA FEBBRAIO A MAGGIO

**€ 100,00**

## STREETDANCE

**BIMESTRE € 80,00**

## YOGA

**10 LEZIONI**

**€ 100,00**

## NOVITÀ

Rimani sempre aggiornato su tutte le nostre novità iscrivendoti alla Mail List

## PACCHETTI FITNESS

**Lezione Singola € 7,50**

**Tesserina 10 lezioni € 70,00**

**PACCHETTI  
DURATA QUADRIMESTRALE**

**1 volta a settimana € 110,00**

**2 volte a settimana € 190,00**

**3 volte a settimana € 260,00**

**4 volte a settimana € 300,00**

**OPEN  
Lezioni illimitate € 380,00**

**IMPORTI TOTALI PER  
PACCHETTO COMPLETO DI  
DURATA QUADRIMESTRALE**

**PER INFORMAZIONI: 347 6025696**

IDEAL DANCE - VIA VITTORIO VENETO N°144, 20021 BOLLATE (MI)

ideal\_dance | Ideal Dance | www.ideal dance. it