

# ORARIO GENERALE 2018\2019- SSDRL LOS RUMBEROS

Info-line: 3394328948

[info@losrumberos.net](mailto:info@losrumberos.net)

[www.losrumberos.net](http://www.losrumberos.net)

SEDE DI FERRARA Palestra NewMillennium Via Darsena 86	CORSI DI BALLO, DANZA E LABORATORI	SEDE DI ROVIGO Via della Cooperazione 6 (Borsea)
<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> MARTEDÌ ORE 21.00 SABATO ORE 15.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> GIOVEDÌ ORE 21.00 SABATO ORE 16.30 <b>LIVELLO AVANZATO</b> GIOVEDÌ ORE 22.30 <b>LIVELLO PRINC\INTERM</b> (PER CHI HA SEGUITO SOLO PARTE DI UN CORSO BASE) GIOVEDÌ ORE 21.00	<b>SALSA CUBANA</b>	<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> LUNEDÌ ORE 19.30 MERCOLEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> LUNEDÌ ORE 21.00 MERCOLEDÌ ORE 19.30 <b>LIVELLO AVANZATO</b> LUNEDÌ 22.30 <b>LIVELLO PRINC\INTERM</b> (PER CHI HA SEGUITO SOLO PARTE DI UN CORSO BASE) MERCOLEDÌ ORE 19.30
<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> GIOVEDÌ ORE 20.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> MARTEDÌ ORE 20.00	<b>SALSA PORTORICANA</b>	<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> VENERDÌ ORE 19.30 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> MERCOLEDÌ ORE 22.30
<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> (E' RICHIESTA LA CONOSCENZA DELLE BASI DI SALSA CUBANA) MARTEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> MARTEDÌ ORE 22.30	<b>RUEDA DE CASINO</b>	<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> (E' RICHIESTA LA CONOSCENZA DELLE BASI DI SALSA CUBANA) VENERDÌ ORE 20.30
STAGE PERIODICI	<b>AFRO E RUMBA</b>	STAGE PERIODICI
-----	<b>COREOGRAFICO DANZE TRADIZIONALI CUBANE CON FERNANDO AROZARENA</b>	<b>DUE DOMENICHE AL MESE</b> (VEDI CALENDARIO SULLA PAGINA DEL SITO)
<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> LUNEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> LUNEDÌ ORE 22.00	<b>BACHATA ROMANTICA</b>	<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> MERCOLEDÌ ORE 22.30 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> MERCOLEDÌ ORE 21.00
<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> MERCOLEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> MERCOLEDÌ ORE 22.00	<b>BACHATA SENSUAL</b>	-----
<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> LUNEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> LUNEDÌ ORE 22.00	<b>KIZOMBA</b>	-----
STAGE PERIODICI	<b>REGGAETON</b>	STAGE PERIODICI
-----	<b>TANGO ARGENTINO</b>	<b>LIVELLO BASE</b> MARTEDÌ ORE 20.30 <b>LIVELLO INT.\AVANZATO</b> MARTEDÌ ORE 21.30
<b>BIMBE\I (8\12 ANNI)</b> DA DEFINIRE	<b>CARAIBICO BABY</b>	<b>BIMBE\I (8\12 ANNI)</b> DA DEFINIRE
<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> SABATO ORE 16.30	<b>SALSA YOUNG</b> RAGAZZI E RAGAZZE 15\20 ANNI	-----
<b>BAMBINI\E (3\5 ANNI)</b> MARTEDÌ ORE 17.00	<b>GIOCODANZA</b>	-----
<b>BAMBINI\E (5\7ANNI)</b> LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 17.00	<b>PROPEDEUTICA</b>	-----
<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> GIOVEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> GIOVEDÌ ORE 22.15	<b>BOOGIE WOOGIE</b>	<b>LIVELLO PRINCIPIANTE</b> MARTEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> MARTEDÌ ORE 22.00
-----	<b>DANCEHALL</b>	<b>LIVELLO UNICO</b> LUNEDÌ ORE 21.00 GIOVEDÌ ORE 20.15
<b>LIVELLO OPEN</b> MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 19.00	<b>TWERK</b>	-----
<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> LUNEDÌ ORE 21.00 <b>LIVELLO INTERMEDIO</b> LUNEDÌ ORE 22.00	<b>COUNTRY LINE DANCE</b>	-----

<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> MERCOLEDÌ ORE 21.00	<b>DANZA ORIENTALE</b>	-----
<b>LIVELLO OPEN</b> MERCOLEDÌ ORE 20.00	<b>HINDYFIT</b>	
<b>LIVELLO PRINCIPIANTI</b> LUNEDI' E MERCOLEDI' ORE 20.00	<b>POLE DANCE</b>	-----
STAGE PERIODICI	<b>DANZE IRLANDESI</b>	STAGE PERIODICI
STAGE PERIODICI	<b>LATIN HUSTLE</b>	STAGE PERIODICI
DUE DOMENICHE AL MESE (VEDI CALENDARIO SULLA PAGINA DEL SITO)	<b>LABORATORIO DI PERCUSSIONI</b>	DUE DOMENICHE AL MESE (VEDI CALENDARIO SULLA PAGINA DEL SITO)

## FITNESS PROGRAM SEDE DI FERRARA

Orario		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00	1	<u>Early Morning activity</u>	<u>Early Morning activity</u>	<u>Early Morning activity</u>	<u>Early Morning activity</u>	<u>Early Morning activity</u>		
10.00	2						KRAV MAGA	
10.30	1		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce			
11:00	1						ATHLETIC BOXE	
	2						KRAV MAGA	
	3						YOGAFIT	
12:00	1						POWER BOUND BS	
	2						STRONG BY Z	
	3							
13:00	1	FUNCTIONAL TRAINING	13.15 POWER BOUND	FUNCTIONAL TRAINING	13.15 POWER PUMP	FUNCTIONAL TRAINING		
	2	TOTAL BODY WORKOUT	GAG	TOTAL BODY WORKOUT	GAG	13.15 POWER BOUND	ZUMBA	
	3		BOOTCAMP	STRONG BY Z	BOOTCAMP	STRONG BY Z		
15.00								
16.00								
17:00	1							
	2			ANTIGRAVITY				
	3	Propedeutica 6-8 anni	Giocodanza 3-5 anni		Propedeutica 6-8 anni			
18.00	1	PILATES	POWER BOUND	PILOGA	POWER BOUND	PILATES		
	2	ANTIGRAVITY	ZUMBA	CALISTHENICS	ZUMBA	CALISTHENICS		
	3	GYM BALL	ROOTAPE OLISTIC	POUND FIT	TONIC ABDOMINAL CIRCUIT	GAG		
19:00	1	GAG	FUNCTIONAL	GAG	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL		
	2	FIT BOXE	TOTAL BODY WORKOUT	POWER PUMP	TOTAL BODY WORKOUT	FIT BOXE		
	3	YOGAFIT	TWERK		TWERK	POWER PUMP		
20:00	1	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND		
	2	POUND FIT		HINDY FIT		ANTIGRAVITY		
	3	POLE DANCE		POLE DANCE				

## FITNESS PROGRAM SEDE DI ROVIGO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
17.30 POWER BOUND	18.30 POUND	18.00 POWER BOUND	18.00 ZUMBA	19.00 PILATES
18.30 PILATES	19.30 ZUMBA	18.30 PILATES	19.00 POUND	

### Attività con richiesta di prenotazione:

Trampolino elastico – Power Bound \ Pound Fit \ Power pump \ Pilates \ Yogafit \ Piloga \ Antigravity  
N.B. E' possibile prenotare anche tramite Messenger sulle nostre pagine NewMillennium Ferrara e Los Rumberos ssdrl Dance and Fit