

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	ISCRIZIONE 30€
7:00 / 8:00	H.E.A.T. CIRCUIT TRAINING CRISTINA D.		 TRUE VINYASA FLOW ISA		H.E.A.T. PROGRAM ENDURANCE CRISTINA D.	h.10:00 / 11:00 PILATES DANIELA	<u>Abbonamenti Open</u> Annuale: 500€ 6 mesi: 380€ 3 mesi: 200€ mensile: 75€ mensile prova 50€ Abbonamento Martedì-Giovedì- Sabato 330€ FAMILY ANNUALE 1° In Più 475€ 2° In Più 455€ 3° In Più 435€ Abb. Annuale Morning dalle 7:00 alle 13:30 380€ Carnet ingressi 10 entrate 100€ (validità 2 mesi) 15 entrate: 120€ (validità 3 mesi) INGRESSO Singolo 15€ *=LEZIONI A PAGAMENTO € 10 ESTERNI € 5 INTERNI
9:00/10:00		 TRUE VINYASA FLOW SILVIA		 TRUE VINYASA FLOW SILVIA		h. 12:30 / 13:30 H.E.A.T. CIRCUIT TRAINING ISA	
10:00/11:00	HATHA VINYASA BASE MARCO V.	CORPO LIBERO ISA	HATHA VINYASA BASE MARCO V.	CORPO LIBERO ISA	HATHA VINYASA BASE MARCO V.	h. 13:45 / 14:45  TRUE VINYASA FLOW ISA	
11:00/12:00		POSTURALE FLAVIO		POSTURALE FLAVIO			
13.00/14:00		PILATES SERENELLA		PILATES SERENELLA			
13:30/14:30	H.E.A.T. PROGRAM CRISTINA D.		H.E.A.T. PROGRAM CRISTINA D.		 TRUE POWER YOGA CRISTINA D.	ASSISTENZA SALA PESI : MARCO MART/GIO 9/14 FRANCESCO LUN/MERC/VEN 16/21	
17:00/18:00	REBALANCING* PASQUALE		REBALANCING* LEO		REBALANCING* PASQUALE		
18:00/19:00	PREPUGILISTICA VLADIMIR	STRONG WORKOUT FABIANA	PREPUGILISTICA VLADIMIR	STRONG WORKOUT FABIANA	PREPUGILISTICA VLADIMIR		
19:00/20:00	PILATES GIUSY	ZUMBA FABIANA	PILATES GIUSY	ZUMBA FABIANA	PILATES DANIELA		
20:00/21:00	FUNZIONALE MAURO		FUNZIONALE MAURO		FUNZIONALE MAURO		

Direzione Artistica Cristina Di Cola

A.A. 2025/26

Cris Ballet
ACADEMY

Nuove Classi Di Danza

Corsi per ogni età e livello

DanzaGioco/Propedeutica/Classico/Modern

Danza Moderna per Adulti

ISCRIZIONI APERTE

Inizio corsi 8 settembre 2025



338.7025244 / 06.45666884



crisballetacademy@gmail.com

Via Mocenigo,1
(musei Vaticani)



cris.ballet.academy

FT LAB