



RITMO METROPOLITANO

POLE DANCE FLEXY BURLESQUE



LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

13:00

Pole Dance Liv. 1
Liuda



Pole Dance Liv. 2/3
Sara

Pole Dance Liv. 1/2
Liuda

Pole Dance Liv. 1
Liuda



POMERIGGIO

16:00 Pole Young 1
Liuda



16:45 Pole Young
Liuda

17:40 Pole Liv. 1
Agata



17:45 Pole Young 1/2
Liuda

16:00 Pole Liv. 1
Liuda

18:40

Pole Dance Liv. 2.
Agata

18:45 Pole Dance
Liv. 1 Liuda

Pole Dance Liv. 2.
Agata

18:45 Pole Dance
Liv. 1 Liuda

19:40

Pole Dance Liv. 3
Agata

19:00 Flexy
Sara

Pole Dance Liv. 3/4.
Agata

20:40

Pole Dance Liv. 1
Agata

19:45 Pole Dance
Liv. 2 Liuda

Pole Dance Liv. 1
Agata

19:45 Pole Dance
Liv. 2 Liuda

20:00 Flexy
Silvia

20:15 **Burlesque**
Silvia Pocket

SABATO

11:00

Pole Dance Liv. 1
Liuda

NEW

12:00

Pole Exotic
Liuda

NEW

PALINSESTO

AERIAL DANCE BUNGEE FLY

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

SABATO

14:30

Aerea Pro Giorgio ★

12:00 **Bungee Fly**

16:00

Aerea Kids 1
Laura

Aerea Teen 2
Sara

Aerea Teen 2
Laura

Valentina ★

17:00

Aerea Kids 1
Laura

Aerea Kids 2
Sara

Aerea Kids 1
Laura

Aerea Kids 1/2
Laura

18:00

Aerea Teen 1
Laura

Aerea Tessuti 2+Flexy
(2 ore) Sara

Aerea 1
Laura ★

Aerea Teen 1
Laura

19:00

19:00-21:00 Aerea 1
Cerchio e Tessuti
Francesca e Laura

19:00 -19:50 **Flexy**
Sara

Bungee Fly
Valentina

Aerea 1
(1 ora e mezza)
Giorgio

20:00

19:00-20:50 Aerea
Cerchio 2 + Flexy
(2 ore) Sara

Bungee Fly
Valentina ★

20:30

20:00 Flexy
Silvia

Aerea 3
(1 ora e mezza)
Giorgio

SABATO

Workshop di Danza in sospensione con
Giorgio Coppone con date a calendario

NEW

PALINSESTO ANTIGRAVITY YOGA FLEXY

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13:15		Antigravity® 1 Erika			
17:30				Antigravity® 1 Erika ★	
18:30		Antigravity® Erika		Antigravity® 1 Erika	
19:00	Antigravity® 1 Silvia ★	19:00 Flexy Sara	Yoga Vinyasa Stefania		19:15 Yoga Vinyasa Stefania ★
19:40		Antigravity® 1 Erika		Antigravity® 2 Erika	
20:00	Flexy Silvia				

SABATO

9:30 -11:00 Workshop di Antigravity Yoga
con date a calendario

NEW



PALINSESTO STREETDANCE TAI CHI



LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

16:30

16:00 K Pop
Silvia

Breakdance Kids
Bboy Johnny

17:00

Hip Hop Kids
Liuda

Breakdance Teen
Bboy Johnny

16:45 Hip Hop Kids
Liuda

Hip Hop Teen 1
Liuda

17:30

17:45 Hip Hop Teen 1
Liuda

Breakdance 2
Bboy Johnny ★

18:00

Hip Hop Teen 2
(Elysium) Liuda

18:45 Shaolin
GianFranco

Hip Hop Teen 2
J. Cedar Momo

19:00 Shaolin
GianFranco

Heels
Liuda

19:00

(2 ore)

19:30 Tai Chi
GianFranco

Afro
J. Cedar Momo

19:45 Tai Chi
GianFranco

20:00

Hip Hop Adulti
Liuda

20:15 Shaolin 2
GianFranco

Hip Hop Adulti
J. Cedar Momo

20:30 Shaolin 2
GianFranco

***SABATO
POMERIGGIO
WORKSHOP**

LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA CON GUEST TEACHERS a calendario
Vogue, Wacking, Dancehall, House, HIP HOP

NEW



Lezione di prova

Lezioni da 1 ora 10€

Lezioni da 1 ora e mezza 15€

Streetdance Kids e Teen gratuita entro il 30/01

Su Prenotazione al 389.9838911 (WhatsApp)

La stella nei corsi in palinsesto indica i corsi nuovi in avviamento



Quante volte a settimana?

La domanda è vuoi ottenere risultati e avere la soddisfazione di progredire, sentendoti sempre meglio?
Siamo una scuola di streetdance, pole dance e aerial dance, abbiamo creato un programma didattico specifico per disciplina e livello, il nostro Palinsesto è studiato per permetterti :

1. Di ottenere i risultati migliori dal tuo corso con uno specifico programma e una progressione didattica
2. Rispettando il regolamento possibilità di recuperare
3. Risparmiare con abbonamenti annuali, pagabili anche in 3 rate

Quante volte quindi? Consigliamo almeno 2 a settimana

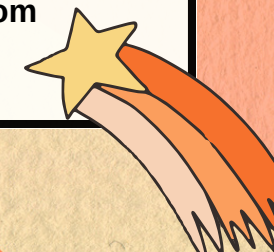
I corsi iniziano dal 12/09 fino al 30/07

APP RM: Scarica l'App Ritmo Metropolitano è la tua segreteria sempre aperta e a portata di mano!
Gestisci le tue prenotazioni e i recuperi, scarica le tue ricevute, Palinsesto aggiornato dei corsi

Contatti:

Ritmo Metropolitano ssd Via Dell'artigianato n 24, Vicenza

Tel/WhatsApp 389.9838911 Lun-Ven 16:00-21:00 - www.ritmometropolitano.com





DI CHE STILE SEI?

STREETDANCER & Bungee



Sempre con te scarpe da ginnastica pulite, non usate all'esterno, che cambi in spogliatoio.

Abbigliamento comodo e che ti faccia sentire in stile.

Consigliati pantaloni lunghi/ginocchiere per le "scivolate" e i passi a terra.

Per Heels scarpe col tacco

Per Bungee pantaloni o leggings a vita alta

AERIALIST E YOGA

Copri le parti del tuo corpo che vanno in contatto con l'attrezzo

Usa T shirt mezze maniche

Leggings e calzini antiscivolo

Portati ciabattine per il passaggio dallo spogliatoio alla sala corsi

Togli anelli, collane, bracciali, piercing, o metalli (anche cerniere) che potrebbero impigliarsi o rovinare l'attrezzo

Lavati i piedi con delle salviettine

Porta con te un tappetino personale



POLER

Usa shorts e t shirt/top

Sopri le parti del tuo corpo che vanno in contatto con l'attrezzo servirà per fare grip, per questo non usare creme prima di lezione.

In inverno vestiti "a cipolla" con pantaloni lunghi, felpa, calzini o scaldamuscoli.

Portati ciabattine per il passaggio dallo spogliatoio alla sala corsi.

Per Exotic porta scarpe col tacco o pleaser.

Togli anelli, collane, bracciali, piercing, o metalli (anche cerniere) che potrebbero impigliarsi o rovinare l'attrezzo

Porta con te tappetino e straccetto personale

Se scivoli e ti serve grip in segreteria c'è!

Buon allenamento!



Regolamento

1. Iscriviti compilando il nostro modulo, verifica di avere il certificato medico sportivo (disponibili convenzioni)
2. Scarica l'App Ritmo Metropolitano Da Play o Apple Store e carica il certificato medico
3. Attiva l'abbonamento prima di accedere alla tua prima lezione e scarica la ricevuta dall'App
4. Puoi pagare tramite:
Bonifico
IT1200306909606100000138873
Satispay, Bancomat e contanti
5. Prenota le lezioni del corso scelto tramite APP a inizio abbonamento
6. Porta con te abbigliamento adatto e tappetino
7. Prima di entrare a lezione silenzia il tuo telefono e se vuoi condividi i tuoi progressi con noi:
tag:#ritmometroplitano
8. Riordina e igienizza gli attrezzi a fine lezione

Grazie



RECUPERI

1. Se non puoi venire a lezione cancellati entro 24h prima usando l'App.
Cancellazioni non effettuate o dell'ultimo momento fanno perdere la lezione.
2. Prenotati subito al momento della cancellazione in un'altra lezione pertinente al tuo percorso.
3. Puoi recuperare solo con abbonamento attivo.
Se sei vicino alla scadenza potrai farlo nel periodo successivo, attivando un nuovo abbonamento uguale al primo.
La stagione termina il 31/07
4. Quanti recuperi puoi fare?
in base al tuo abbonamento:
1 volta = 1 recupero
2 volte = 2 recuperi
3 e 4 volte = 3 recuperi al mese
5. In caso di grave malattia, infortunio o gravidanza con c. medico, è possibile congelare l'abbonamento a partire dal gg in cui viene comunicato alla segreteria.
Nel caso si passi alla stagione successiva verrà riconosciuto il valore del 70%