

PRESENTAZIONE  
**BUNGEE FLY STUDIO COLOGNO MONZESE**

**BUNGEE**  
CORSI ANNUALI - 2023 - 2024  
**FLY**  
SHOWLETICO DANCE ACADEMY  
**STUDIO**



**BUNGEE FLY STUDIO**  
MILANO COLOGNO MONZESE  
SHOWLETICO DANCE ACADEMY

**BUNGEE FLY®**  
LUNEDÌ  
19.30 - 20.30  
20.30 - 21.30  
CON CHIARA PARADISI



**BUNGEE FLY STUDIO**  
MILANO COLOGNO MONZESE  
SHOWLETICO DANCE ACADEMY

**BUNGEE FLY®**  
MERCOLEDÌ  
19.00 - 20.00  
20.00 - 21.00  
CON FRANCESCA VERALDI



**BUNGEE FLY STUDIO**  
MILANO COLOGNO MONZESE  
SHOWLETICO DANCE ACADEMY

**AMAK FLY® & HOOP FLY®**  
GIOVEDÌ  
20.00 - 21.15  
CON CHIARA PARADISI



**BUNGEE FLY STUDIO**  
MILANO COLOGNO MONZESE  
SHOWLETICO DANCE ACADEMY

**BUNGEE FLY®**  
GIOVEDÌ  
21.30 - 22.30  
CON CHIARA PARADISI



**BUNGEE FLY STUDIO**  
MILANO COLOGNO MONZESE  
SHOWLETICO DANCE ACADEMY

**BUNGEE FLY®**  
VENERDÌ  
19.30 - 20.30  
20.30 - 21.30  
CON CHIARA PARADISI

# PROVA BUNGEE FLY STUDIO COLOGNO MONZESE!

Le lezioni di Bungee Fly Studio sono rivolte ad un pubblico amatoriale che desidera mantenersi in forma in un modo unico e divertente.

Si tratta di lezioni serali annuali con abbonamento di 5 mesi.

Ecco le nostre discipline: Bungee Fly®, Amaka Fly® e Hoop Fly®.

Le lezioni si svolgono presso la scuola Showlletico Dance & Musical Academy in via Volontari del Sangue 38, a Cologno Monzese (MI).

## PLANNING LEZIONI BUNGEE FLY®

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
BUNGEE FLY 19.30 - 20.30	BUNGEE FLY 19.00 -20.00	BUNGEE FLY 21.30 -22.30	BUNGEE FLY 19.30 -20.30
BUNGEE FLY 20.30 - 21.30	BUNGEE FLY 20.00 - 21.00		BUNGEE FLY 20.30 -21.30

## PLANNING LEZIONI AMAKA FLY® & HOOP FLY®

GIOVEDÌ
AMAKA FLY & CERCHIO 20.00 - 21.15

## ABBONAMENTI

I nostri corsi partono dall'11 settembre 2023 fino al 28 giugno 2024 e hanno cadenza di 5 mesi (settembre 2023 - gennaio 2024 / gennaio 2024 - giugno 2024)

## CALENDARIO SETTEMBRE 2023 - GENNAIO 2024

### Calendario lezioni del lunedì (19 lezioni)

11,18,25 settembre / 2,9,16,23,30 ottobre / 6,13,20,27 novembre / 4,11,18 dicembre / 8,15,22,29 gennaio

### Calendario lezioni del mercoledì (18 lezioni)

13,20,27 settembre / 4,11,18,25 ottobre / 8,15,22,29 novembre / 6,13,20 dicembre / 10,17,24,31 gennaio

### **Calendario lezioni del giovedì (18 lezioni)**

14,21,28 settembre / 5,12,19,26 ottobre / 2,9,16,23,30 novembre / 7,14,21 dicembre / 11,18,25 gennaio

### **Calendario lezioni del venerdì (17 lezioni)**

15,22,29 settembre / 6,13,20,27 ottobre / 3,10,17,24 novembre / 1,15,22 dicembre / 12,19,26 gennaio

## **PREZZI SETTEMBRE 2023 - GENNAIO 2024**

Abbonamento monosettimanale del lunedì ( 19 lezioni) = 285 euro

Abbonamento monosettimanale del mercoledì (18 lezioni) = 270 euro

Abbonamento monosettimanale del giovedì (18 lezioni) = 270 euro

Abbonamento monosettimanale del venerdì (17 lezioni) = 255 euro

Quota a parte iscrizione MUV ASD con tessera assicurativa (validità annuale da quando viene emessa) = 5 euro

## **☀️SPECIALE PROMO FINE ESTATE☀️**

Sconto del 10% sull'intero abbonamento di 5 mesi con pagamento entro l'1 settembre 2023

## **CALENDARIO FEBBRAIO 2024 - GIUGNO 2024**

### **Calendario lezioni del lunedì (20 lezioni):**

5,12,19,26 febbraio / 4,11,18,25 marzo / 8,15,22,29 aprile / 6,13,20,27 maggio / 3,10,17,24 giugno

### **Calendario lezioni del mercoledì (20 lezioni):**

7,14,21,28 febbraio / 6,13,20,27 marzo / 3,10,17,24 aprile / 8,15,22,29 maggio / 5,12,19,26 giugno

### **Calendario lezioni del giovedì (21 lezioni):**

1,8,15,22,29 febbraio / 7,14,21,28 marzo / 4,11,18 aprile / 2,9,16,23,30 maggio / 6,13,20,27 giugno

### **Calendario lezioni del venerdì (21 lezioni):**

2,9,16,23 febbraio / 1,8,15,22 marzo / 5,12,19,26 aprile / 3,10,17,24,31 maggio / 7,14,21, 28 giugno

## PREZZI FEBBRAIO 2024 - GIUGNO 2024

Abbonamento monosettimanale del lunedì (20 lezioni) = 300 euro

Abbonamento monosettimanale del mercoledì (20 lezioni) = 300 euro

Abbonamento monosettimanale del giovedì (21 lezioni) = 315 euro

Abbonamento monosettimanale del venerdì (21 lezioni) = 315 euro

Quota a parte iscrizione MUV ASD con tessera assicurativa Endas Basic Sport (validità annuale da quando viene emessa) = 5 euro

## ☀️ SPECIALE PROMO FINE DICEMBRE ☀️

Sconto del 10% sull'intero abbonamento di 5 mesi con pagamento entro il 15 gennaio 2024.

## REGOLAMENTO

- Gli abbonamenti partono dall'11 settembre 2023 fino al 28 giugno 2024
- Per chi vuole conoscere la disciplina a partire dall'11 settembre e poi dal 1 febbraio verrà data la possibilità di fare una lezione di prova al costo di € 10 + 5 (obbligatoria per tessera assicurativa anche per la prova). In caso di iscrizione, questa lezione verrà considerata come prima lezione dell'abbonamento e i 10€ verranno scalati dal totale dell'abbonamento.
- Il totale dell'abbonamento può variare perchè dipende da quando si viene a fare la lezione di prova. Verrà comunicato il totale preciso da saldare successivamente alla prova.
- I 15 € devono essere portati in contanti giusti e consegnati all'insegnante prima dell'inizio della lezione di prova.
- Il saldo dell'abbonamento, invece, avverrà tramite bonifico bancario.
- Si consiglia di prenotare la lezione di prova nel giorno ed orario preciso per il quale si vorrà seguire il corso.
- Non è possibile fare recuperi in caso di assenze.
- La direzione si riserverà l'**eventuale possibilità** di organizzare una lezione speciale a fine abbonamento come recupero.

## ISCRIZIONE

Per prenotare la propria postazione per una lezione di prova o per sottoscrivere un abbonamento contattare la segreteria al numero +39 3270887562

Successivamente compilare il seguente protocollo di iscrizione online:

[https://docs.google.com/forms/d/1nA0qfbZbts-1\\_ksSqZwn0KBj3gmHSAhs3qcNbR7do4Q/edit](https://docs.google.com/forms/d/1nA0qfbZbts-1_ksSqZwn0KBj3gmHSAhs3qcNbR7do4Q/edit) ed inviare alla mail [infobungeefly@gmail.com](mailto:infobungeefly@gmail.com) copia del certificato medico non agonistico.

Per sottoscrivere l'abbonamento, invece, è obbligatorio fare bonifico alle coordinate che seguono ed inviare copia bonifico alla mail [infobungeefly@gmail.com](mailto:infobungeefly@gmail.com)

MUV - ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA MOVIMENTO, DANZA E FITNESS  
C. Fiscale 95090040122, Via Griffi n° 6 – 21100 - Varese.

COORDINATE BANCARIE

BANCA: Credit Agricole

INTESTAZIONE: Muv ASD Associazione Sportiva Dilettantistica Movimento, Danza e Fitness

CONTO: 000047097006

Codice IBAN: IT26D0623010802000047097006

Dipendenza: 00351 - C.A.B: 10802 - B.I.C: CRPPIT2P351 - ABI: 0623

CAUSALE: Nome, giorno ed orario del corso + nome e cognome

(Ex: *Bungee Fly lunedì 19.30, Mario Rossi*)

## ABBIGLIAMENTO

Per le lezioni si consiglia in generale abbigliamento comodo che consenta massima libertà di movimento: prediligere leggings o pantaloni attillati a vita alta adatti a proteggere e coprire il punto vita. Per le lezioni di Bungee Fly portare scarpe pulite per attività sportiva, calzini antiscivolo ed eventuali felpe o maglioni per evitare il raffreddamento del corpo. Per le lezioni di Bungee Fly si consiglia di indossare pantaloncini imbottiti all'altezza del cavallo (ex: *pantaloni con rinforzo per ciclismo*) o, ancora meglio, pantaloncini di tessuto neoprene (*materiale di confezione tute subacque*). Se si ha la possibilità di indossarle entrambe, meglio. Per gli uomini è fortemente consigliato l'utilizzo del sospensorio o di un paio di mutande contenitive.

Si consiglia l'acquisto del pantaloncino in tessuto neoprene ai seguenti indirizzi internet:

[https://www.amazon.it/dp/B019QG40CC/ref=cm\\_sw\\_r\\_wa\\_api\\_i\\_63.1CbX99EK8J](https://www.amazon.it/dp/B019QG40CC/ref=cm_sw_r_wa_api_i_63.1CbX99EK8J)

[https://www.amazon.it/dp/B074SG6KNJ?ref\\_=cm\\_sw\\_r\\_apan\\_dp\\_AG8YJN9FVP2BBHZYARB](https://www.amazon.it/dp/B074SG6KNJ?ref_=cm_sw_r_apan_dp_AG8YJN9FVP2BBHZYARB)  
[J](#)

Per le lezioni di Amaka Fly & Hoop Fly prediligere leggings o pantaloni attillati a vita alta adatti a proteggere e coprire il punto vita, maglietta che copre le spalle e la schiena e piedi scalzi (portare calzini antiscivolo eventuali felpe o maglioni per evitare il raffreddamento del corpo).