ORARIO ANNO ACCADEMICO 2018/2019

LUNEDÌ

ORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
08:30						
08:45						
09:00						
09:15					9:15/10:15 FUNCT. TRAINING Valerio SA-1	
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						13:00/14:00 FLEXY Pappy SA-2
13:15					13:15/14:15 CALISTHENIC E ACRO Valerio SA-1	
13:30						
13:45						
14:00						14:00/15:00 FLEXY Pappy SA-2
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00					16:00/17:00 POLE TECNICA 12/17 anni PROVE Pappy 01/19 S-4	
16:15						
16:30						
16:45						
17:00					17:00/18:00 POLE TECNICA 5/11 anni Pappy S-4	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30	18:30/20:00 POLE ADV-2 Luna S-4	18:30/19:30 POLE TECNICA PRINCI PROVE Nicole 01/19 S-3				
18:45						
19:00				19:00/20:30 POLE ADV-2 Pappy S-1		
19:15						
19:30		19:30/21:00 POLE ADV 2 Nicole S-2	19:30/20:30 POLE TECNICA INT 2 Valerio S-3		19:30/20:30 FUNCTIONAL TRAINING Fanto SA-2	
19:45						
20:00	20:00/21:30 POLE INTERM.-2 Luna S-4					
20:15						
20:30				20:30/21:30 CONTEMPORARY POLE Pappy S-1		20:30/21:30 FLEXY Marco SA-1
20:45						
21:00		21:00/22:30 POLE INTERM.-1 Nicole S-2				
21:15						
21:30	21:30/23:00 POLE ADV-1 Luna S-4					21:30/22:30 DANZA CONTEMP. Pappy SA-1
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						

MARTEDÌ

ORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						13:00/14:00 FUNCTIONAL TRAINING Fanto SA-2
13:15				13:15/14:45 POLE INTERM.-2 Luna S-4		
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00					16:00/17:00 POLE U18 AGONISTI Debby S-4	
16:15						
16:30						
16:45		<				
17:00					17:00/18:00 POLE U14 AGONISTI Debby S-4	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00		<<			18:00/19:00 DANZA AEREA U18 Emma SA-1	
18:15						
18:30	18:30/20:00 POLE ADV-3 Nicole S-2					
18:45			18:45/19:45 POLE TECNICA PRINCI 09/18 Debby S-3			
19:00				19:00/20:00 POLE TECNICA PRINCI PROVE Luna 01/19 S-4	19:00/20:30 DANZA AEREA INT. 2 Emma SA-1	
19:15		<				19:15/20:15 HAND STAND Alice+Enri SA-2
19:30						
19:45			19:45/20:30 LOOP ON THE POLE Debby S-3			
20:00				20:00/21:00 EXOTIC POLE ADV Luna S-4		
20:15	20:0/21:30 POLE ADV 1 Nicole S-1					
20:30		20:30/21:30 POLE TECNICA PRINCI 10/18 Valerio S-1	20:30/21:30 PREPARAZIONE GARE POLE TECNICA Debby S-3		20:30/22:00 DANZA AEREA PRINCI Emma SA-1	20:30/22:00 ACROYOGA INTERM. Alice+Enri SA-2
20:45						
21:00				21:00/22:30 POLE ADV-3 Luna S-4		
21:15						
21:30	20:30/21:30 POLE TECNICA ADV Valerio S-4	21:30/22:30 POLE ADV 1 Nicole S-4	21:30/22:30 FLEXY Debora S-3			
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						

MERCOLEDÌ

ORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00				13:00/14:00 PREPARAZIONE GARE POLE TECNICA Debby S-3		
13:15					13:15/14:15 CALISTHENIC E ACRO Valerio SA-1	
13:30						
13:45						
14:00				14:00/15:00 FLEXY Debby SA-2		
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00				18:00/19:30 POLE ADV-1 Luna S-4	18:00/19:00 CALISTHENIC E ACRO Valerio SA-1	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	19:00/20:00 POLE TECNICA PRINCI PROVE Nicole 02/19 S-2					
19:15						
19:30			19:30/20:30 POLE TECNICA PRINCI 10/18 Debby S-3	19:30/20:30 SEXY CHAIR Luna S-4	19:30/20:30 FUNCTIONAL TRAINING Fanto SA-2	
19:45						
20:00	20:00/21:30 POLE ADV.3 Nicole S-2					
20:15						
20:30			20:30/21:30 POLE TECNICA INT.1 Debby S-3	20:30/21:30 EXOTIC POLE COREO Luna S-4		20:30/21:30 FLEXY Marco SA-1
20:45						
21:00						
21:15						
21:30				21:30/22:30 POLE TECNICA PRINCI 09/18 Luna S-4		
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						

GIOVEDÌ

ORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
08:30						
08:45						
09:00						
09:15					9:15/10:15 FUNCT. TRAINING Valerio SA-1	
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00				13:00/14:00 PREPARAZIONE GARE POLE TECNICA Debby S-3		13:00/14:00 FLEXY Pappy SA-2
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						14:00/15:00 FLEXY Pappy SA-2
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00				16:00/17:00 POLE U18 AGONISTI coreo Pappy S-4	16:00/17:00 POLE U18 AGONISTI Debby SA-1	
16:15						
16:30						
16:45						
17:00				17:00/18:00 POLE U14 AGONISTI coreo Pappy S-4	17:00/18:00 POLE U14 AGONISTI Debby SA-1	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30	18:30/20:00 POLE ADV-3 Pappy S-1			18:30/20:00 POLE. INT 2 LUNA. S-4		
18:45			18:45/19:45 POLE TECNICA PRINCI 09/18 Debby S-3			
19:00		19:00/20:00 POLE POWER Nicole S-2			19:00/20:30 DANZA AEREA INT. 1 Emma SA-1	
19:15						19:15/20:15 YOGA DINAMICO Alice+Enri SA-2
19:30						
19:45			19:45/20:30 LOOP ON THE POLE Debby S-3			
20:00	20:00/21:00 FLEXY Pappy S-1	20:00/21:30 POLE. ADV 1 Nicole S-2		20:00/21:30 POLE ADV-3 LUNA S-4		
20:15						
20:30			20:30/21:30 PREPARAZIONE GARE POLE TECNICA Debby S-3		20:30/22:00 ACROYOGA PRINCI Alice+Enri SA-2	20:30/21:30 CERCHIO AEREO INT. Emma SA-1
20:45						
21:00	21:00/22:30 POLE HIGH ADV Pappy S-1					
21:15						
21:30		21:30/22:30 POLE PER TUTTI + RECUPERI Nicole S-2		21:30/22:30 POLE TECNICA PRINCI PROVE Luna 01/19 S-4		21:30/22:30 CERCHIO AEREO PRINCI Emma SA-1
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						

VENERDÌ

ORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00					13:00/14:00 FUNCTIONAL TRAINING Fanto SA-2	
13:15				13:15/14:15 POLE TECNICA PRINCI Valerio S-4		
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30	19:30/20:30 CALISTHENIC E ACRO Valerio SA-1					
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						

SABATO

ORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00				10:00/11:00 POLE TECNICA INT 2 Valerio S-4		10:.00/11:00 SBARRA A TERRA Pappy SA-2
10:15						
10:30						
10:45						
11:00				11:00/12:00 POLE PER TUTTI Pappy S-4	11:00/12:00 FUNCT. TRAINING Valerio SA-2	
11:15						
11:30						
11:45						
12:00				12:00/13:00 EXOTIC POLE Luna SA-1	12:00/12:00 FLEXY Valerio SA-2	12:00/13:00 STILETTO Pappy SA-1
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						13:00/14:00 FLEXY Pappy SA-1
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						14:30/16:00 DANZA PER U14 E U 18 Pappy SA1
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						

CORSI A INGRESSO - si può frequentare pagando singolo ingresso € 13,00 oppure con tessera 10 ingressi (€80,00 validità annuale) oppure - NEW 2018 - con abbonamento in segreteria (lezioni non recuperabili)

- **LEZIONI COREOGRAFICHE IN STILE EXOTIC CON IL PALO (Exotic pole) O CON LA SEDIA (Sexy Chair) -** CONSIGLIATE PER CHI VUOLE UN ALLENAMENTO AEROBICO SENZA RINUNCIARE ALLA SENSUALITA'- A INGRESSO - **Abbigliamento consigliato**: leggins, Tacco, ginocchiere e canotta
- **LEZIONI COREOGRAFICHE DI DANZA CON IL PALO (Contemporary pole) O A CORPO LIBERO (Contemporary pop e danza moderna) -** CONSIGLIATE PER CHI VUOLE UN ALLENAMENTO AEROBICO SENZA RINUNCIARE ALLA DANZA - A INGRESSO - **Abbigliamento consigliato**: leggins, calzini, ginocchiere e canotta
- **LEZIONI DI STRETCHING E MOBILITA' ARTICOLARE -** CONSIGLIATE PER CHI DEVE ALLUNGARE I MUSCOLI E VUOLE MIGLIORARE LA POSTURA - A INGRESSO - **Abbigliamento consigliato**: leggins, calzini e canotta
- **LEZIONI DI TONIFICAZIONE E DIMAGRIMENTO -** CONSIGLIATE PER CHI DEVE DIMAGRIRE, TONIFICARE O POTENZIARE - A INGRESSO - **Abbigliamento consigliato**: leggins, scarpe da ginnastica e canotta
- **LEZIONI DI POLE DANCE PER TUTTI I LIVELLI -UTILI AI RECUPERI DEI CORSI DI POLE DANCE IN ABBONAMENTO MONOSETTIMANALE** - A INGRESSO - **Abbigliamento consigliato**: Coulotte, top e calzini

CORSI ACCADEMICI IN ABBONAMENTO

- **PREPARAZIONE GARE** - IN ABBONAMENTO **Abbigliamento consigliato**: Coulotte, top e calzini
- **CORSO ACCADEMICO PRINCIPIANTI POLE DANCE U14 e U 18 - TRISETTIMANALE** - IN ABBONAMENTO **Abbigliamento consigliato**: Coulotte, top e calzini
- **CORSO ACCADEMICO AGONISTICO POLE DANCE U14 e U 18 - TRISETTIMANALE** - IN ABBONAMENTO **Abbigliamento consigliato**: Coulotte, top e calzini
- **CORSO ACCADEMICO DI POLE DANCE CLASSI IN PARTENZA - MONOSETTIMANALE, BISETTIMANALE O TRISETTIMANALE** - IN ABBONAMENTO - **Abbigliamento consigliato**: Pantaloncino corto o Coulotte, top o canotta e calzini - **LE LEZIONI PERSE SI POSSONO RECUPERARE SOLO CON ABBONAMENTO MONOSETTIMANALE E SOLO NEI CORSI DI POLE DANCE PER TUTTI**
- **CORSO ACCADEMICO DI POLE DANCE DIVISO IN LIVELLI - classi preesistenti— MONOSETTIMANALE, BISETTIMANALE O TRISETTIMANALE** - IN ABBONAMENTO - **Abbigliamento consigliato**: Pantaloncino corto o Coulotte, top o canotta e calzini
- **CORSO ACCADEMICO DI ACROYOGA E HANDSTAND** - IN ABBONAMENTO - **Abbigliamento consigliato**: leggins, calzini e canotta - **LE LEZIONI PERSE NON POSSONO ESSERE RECUPERATE**
- **CORSO ACCADEMICO DI DANZA AEREA (Tessuti),CERCHIO AEREO. AMACA AEREA** - IN ABBONAMENTO - **Abbigliamento consigliato:** leggins, calzini e canotta - **LE LEZIONI PERSE NON POSSONO ESSERE RECUPERATE**

Inizio	Blocchi orari
08:30	15min