LUNEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
13:00/14:00 **Pole Base Prova Gratuita** Luna					9:15/10:15 **Functional** Valerio
					10:30/11:30 **Pilates Gold** Spazio Zero
					13:00/14:00 **Flexibility** Pappy
					14:00/15:00 **Flexibility** Pappy
19:30/20:30 **Pole Base Prova Gratuita Ottobre** Valerio	18:30/19:30 **Pole Base** Nicole	18:00/19:00 **Tecnica U 18** Pappy		17:00/19:00 **Aerial Fitness** Laura	17:00/18:00 **Warm Up U 18** Pappy
	19:30/21:00 **Pole Avanzato** Nicole	19:00/20:30 **Pole Avanzato** Pappy	19:30/20:30 **Pole Base Prova Gratuita Settembre** Deborah DT	18:00/19:00 **Flexibility** Laura	18:00/19:30 **Ginnastica Acrobatica** Deborah DT
	21:00/22:30 **Pole Intermedio** Nicole	20:30/22:00 **Pole Avanzato** (unite classi ore 20 e ore 21:30 di Luna)	20:30/21:30 **Contemporary Pole** Pappy	19:00/20:30 **Danza Aerea Base** Laura	19:30/20:30 **Functional** Fanto
					21:30/22:30 **Flexibility** Marco
					21:30/22:30 **Flexibility** Pappy

MARTEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
13:15/14:15 **Pole ADV** Luna				13:00/14:00 **Danza Aerea Base** Laura	13:00/14:00 **Functional** Fanto
					14:00/15:00 **Functional** Fanto
18:30/20:00 **Pole Avanzato** Nicole		18:45/19:45 **Pole Intermedio** Debora M.	19:00/20:00 **Pole Base Prova Gratuita Settembre** Luna	17:00/18:30 **Piccolo Circo** Debora	
20:00/21:30 **Pole Avanzato** Nicole	20:30/21:30 **Pole Intermedio** Valerio	19:45/20:30 **Loop on the pole** Debora	20:00/21:00 **Exotic Pole Avanzato** Luna	19:00/20:30 **Danza Aerea Avanzato** Emma	
	21:30/22:30 **Pole Avanzato** Valerio	20:30/22:30 **POLE SPORT TECNICA PER AGONISTI** Debora	21:00/22:30 **Pole Avanzato** Luna		20:30/22:00 **Danza Aerea Intermedio** Emma

MERCOLEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
					8:00/9:00 **Functional** Fanto
					9:30/10:30 **Zumba Gold** Spazio Zero
					10:30/11:30 **Pilates Gold** Spazio Zero
13:00/14:00 **Pole Base Prova Gratuita** Deborah DT					13:15/14:15 **Calisthenics** Valerio
19:30/20:30 **Pole Base Prova Gratuita Ottobre** Valerio	20:00/21:30 **Pole Avanzato** Nicole	18:00/19:30 **Pole Avanzato** Debora M.	19:30/20:30 **Pole Base Prova Gratuita Settembre** Deborah DT	19:00/20:30 **Acroyoga Shanty Intermedi** Alice	17:00/18:30 **Ginnastica Acrobatica Kids & Teens** Deborah DT
20:30/21:30 **Flexibility** Marco		19:30/20:30 **Pole Intermedio** Debora M.		20:30/22:00 **Acroyoga Shanty Base** Alice	18:30/19:30 **Calisthenics** Valerio
		20:30/21:30 **Pole Intermedio** Debora M.			19:30/20:30 **Functional** Fanto
					20:30/22:00 **Ginnastica Acrobatica Adulti** Deborah DT

GIOVEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
13:00/14:00 **Pole ADV** Debora M.				13:00/14:00 **Danza Aerea Base** Laura	13:00/14:00 **Flexibility** Pappy
					14:00/15:00 **Flexibility** Pappy
18:00/19:00 **Tecnica U 18** Pappy				17:00/18:30 **Piccolo Circo** Debora	9:15/10:15 **Functional** Valerio
19:00/20:00 **Pole Base** Luna	19:00/20:00 **Pole Power** Nicole	18:45/19:45 **Pole Intermedio** Debora M.		19:00/20:30 **Danza Aerea Base** Laura	10:30/11:30 **Pilates Gold** Spazio Zero
20:00/21:30 **Pole Avanzato** (unite classi di Luna e Nicole)	20:00/21:00 **Flexibility** Pappy	19:45/20:30 **Loop on the pole** Debora	18:30/20:00 **Pole Avanzato** Pappy		17:00/18:00 **Warm Up U 18** Pappy
21:30/22:30 **Pole Base** Nicole	21:00/22:30 **Pole Avanzato** Pappy	20:30/22:30 **POLE SPORT TECNICA PER AGONISTI** Debora	20:00/21:00 **Exotic Pole Base** Luna		18:00/19:00 **Flexibility** Laura
			21:00/22:00 **Sexy Chair** Luna		19:00/20:00 **Amaca Aerea** Emma
					20:00/21:30 **Cerchio Aereo** Emma
					21:30/23:00 **Show Team Aerea** Emma

VENERDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
					8:00/9:00 **Functional** Valerio
					9:30/10:30 **Zumba Gold** Spazio Zero
					10:30/11:30 **Pilates Gold** Spazio Zero
					13:00/14:00 **Functional** Fanto
19:30/20:30 **Cali sthenics** Valerio					

SABATO

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA AEREA 1	SALA AEREA 2
			10:00/11:00 **Pole Intermedio** Valerio		10:00/11:00 **Sbarra a Terra** Pappy
			11:00/12:00 **Pole Combo & Tricks** Pappy		11:00/12:00 **Functional** Valerio
				12:00/13:00 **Flexibility** Pappy	12:00/13:00 **Calisthenics** Valerio
				13:00/14:00 **Flexibility** Pappy	

POLE SPORT TECNICA APPLICATA utile per agonisti

- Lezione tecnica di 2 ore composta da potenziamento, tecnica e flessibilità per affrontare in modo più tecnico gli elementi del pole sport

CORSI POLE SPORT & POLE DANCE IN ABBAONAMENTO

- Corso tecnico di Pole livello Base, Consigliato indossare pantaloncini corti, top e calzini
- Corso tecnico di Pole livello Intermedio, Consigliato indossare pantaloncini corti, top e calzini
- Corso tecnico di Pole livello Avanzato, Consigliato indossare pantaloncini corti, top e calzini

CORSI DANZA AEREA IN ABBAONAMENTO

- Corso tecnico di Danza aerea livello Base, consigliato indossare leggina, t-shirt e calzini
- Corso tecnico di Danza aerea livello Intermedio consigliato indossare leggina, t-shirt e calzini
- Corso tecnico di Danza aerea livello avanzato consigliato indossare leggina, t-shirt e calzini
- Corso tecnico di cerchio aereo all levels consigliato indossare leggina, t-shirt e calzini
- Corso di tecnica e coreografia con l'utilizzo degli attrezzi aerei: tessuti, cerchio, palo allo scopo di creare spettacoli e coreografie

CORSI COREOGRAFICI IN ABBONAMENTO

- Corso di contemporary pole dance , consigliato abbigliamento morbido, ginocchiere e calzini
- Corso di exotic dance con la sedia, consigliate ginocchiere e scarpe con tacco
- Corso di exotic pole dance al palo, diviso in livelli principianti e avanzato, consigliate ginocchiere e scarpe con tacco

CORSI DI GINNASTICA ACROBATICA

- Corso tecnico di Ginnastica acrobatica livello Base consigliato indossare leggina, t-shirt e calzini

CORSI DI AEREA E POLE SPORT PER BAMBINI E RAGAZZI

- PICCOLO CIRCO - Corso tecnico di approccio agli attrezzi dell'aerea: tessuti, amache, cerchio e palo.
- POLE SPORT - Corso tecnico di pole sport per bambini e ragazzi

CORSI IN COLLABORAZIONE CON SPAZIO ZERO (Listini a parte)

- Lezioni di potenziamento, dimagrimento e fitness Consigliato abbigliamento sportivo e scarpe ginniche

CORSI A INGRESSO SINGOLO O CON CARNET 10/20 INGRESSI

- Lezioni di stretching e mobilità articolare Consigliato abbigliamento sportivo e calzini
- Lezioni di potenziamento, dimagrimento e fitness Consigliato abbigliamento sportivo e scarpe ginniche

Inizio | Blocchi orari