

Ora di inizio: 10:30

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10:30		FLEXY con Chiara in diretta	YOGA con Marco in diretta	FLEXY con Chiara in diretta	YOGA con Marco in diretta	FLEXY con Chiara in diretta	YOGA con Marco in diretta
11:15	R	FST WORKOUT con Valerio in diretta	FST WORKOUT con Fanto in diretta	FST WORKOUT con Valerio in diretta	FST WORKOUT con Fanto in diretta	FST WORKOUT con Valerio in diretta	FST WORKOUT con Fanto in diretta
12:00	I	VERTICALISMO PER TUTTI con Deborah in diretta	STRONG con Mery in diretta	POLE DANCE con Deborah in diretta	STRONG con Mery in diretta	VERTICALISMO PER TUTTI con Deborah in diretta	STRONG con Mery in diretta
16:00	P	ALLENAMENTO UNDER 18 con Deborah in diretta	ALLENAMENTO UNDER 18 con Deborah in diretta	ALLENAMENTO UNDER 18 con Deborah in diretta	ALLENAMENTO UNDER 18 con Deborah in diretta		
17:30	O					STRONG con Mery in diretta	STRONG con Mery in diretta
18:15	S	FST WORKOUT con Valerio in diretta	FST WORKOUT con Fanto in diretta	FST WORKOUT con Valerio in diretta	FST WORKOUT con Fanto in diretta	FST WORKOUT con Valerio in diretta	FST WORKOUT con Fanto in diretta
19:00	O	FLEXY con Chiara in diretta	YOGA con Marco in diretta	FLEXY con Chiara in diretta	YOGA con Marco in diretta	FLEXY con Chiara in diretta	YOGA con Marco in diretta
19:45		POLE DANCE con Deborah in diretta	CONTEMPORARY COREO con Marco in diretta	HEELS COREO con Chiara in diretta	VERTICALISMO PER TUTTI con Deborah in diretta	HEELS COREO con Chiara in diretta	CONTEMPORARY COREO con Marco in diretta

DURATA LEZIONI 20' - A INIZIO LEZIONE QUALCHE MINUTO PER CONTROLLARE LE CONNESSIONI POI SI INIZIA E SI LAVORA SENZA SOSTE!! Il vostro insegnante vi controllerà e darà consigli durante la lezione.

TUTTE LE LEZIONI SONO A NUMERO CHIUSO : Massimo 10 iscritti
Prenotazione tramite app obbligatoria.

Confidiamo nella correttezza e educazione di tutti, per evitare di riservare posti inutilmente E' possibile cancellarsi fino a 15' prima della lezione per permettere ad altri di inserirsi, in caso di assenza e mancata cancellazione l'abbonamento acquistato sarà bloccato e l'importo NON restituito.

ABBONAMENTO GIORNALIERO OPEN (1 Giornata): € 2,90

ABBONAMENTO SETTIMANALE OPEN (7 giorni dall'attivazione): € 9,90

YOGA: Trarre benefici dalla pratica connettendo mente e corpo. Flessibilità, forza e resistenza. Consigliato Tappetino

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/yoga**

FST WORKOUT : Functional Strength Training, Allenamento funzionale mirato all' aumento dell' agilità, della coordinazione, e della resistenza alla forza

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/fstvalerio**

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/fstfanto**

STRONG: L'allenamento alla base di Strong, è il Functional Training, sfruttando il metodo HIIT (High Intensity Interval Training), un metodo che ti consentirà di bruciare molte calorie fino a 24/48 ore dopo l'allenamento. In questo programma, la musica, ha davvero un ruolo fondamentale: è stata creata appositamente per gli esercizi proposti nelle varie sequenze, accompagnando ogni pugno, ogni calcio, ogni push up, ogni salto, con un effetto sincronizzato che aumenterà la sensazione fisica dell'esercizio e soprattutto il coinvolgimento e la motivazione ! un Functional Training a ritmo di musica adatto ad ogni livello. Corpo libero

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/strong**

HEELS: Lezione coreografica con tacco volta all' esaltazione di eleganza e femminilità.

La possibilità esprimere liberamente la propria sensualità senza alcun giudizio è alla base di questa lezione.

Tra tecnica e puro divertimento questo stile risveglierà la "diva" che è in te! è consigliato frequentare le lezioni precedenti per il riscaldamento e per evitare infortuni

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/heels**

CONTEMPORARY COREO: lezione coreografica senza riscaldamento, consigliamo di frequentare le lezioni precedenti per scaldarsi. Improntata sulla coreografia di espressione e di intenzione, è consigliato frequentare le lezioni precedenti per il riscaldamento e per evitare infortuni

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/contemporary**

FLEXY: le lezioni di flexy aiutano a migliorare la propria flessibilità, intesa come la capacità di realizzare gesti con un'esecuzione articolare il più ampia possibile.

Il mantenimento della propria flessibilità aiuta a migliorare il rendimento sportivo e ad evitare possibili lesioni. Le lezioni si svolgono attraverso esercizi di stretching passivo ed attivo a corpo libero, sfruttando il peso del corpo ed il proprio respiro.

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/flexy**

VERTICALISMO: lezione tecnica di basi dell'crobaica per tutti, esercizi di propedeutica e tecnici, è consigliato frequentare le lezioni precedenti per il riscaldamento e per evitare infortuni

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/verticalismo**

POLE DANCE: lezione tecnica tutti i livelli è consigliato frequentare le lezioni precedenti per il riscaldamento e per evitare infortuni, è consigliabile avere il palo o pedana a casa

Aula virtuale 8x8 meeting: **female/pole**