

| ORA | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| 09:15 | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | |
| 09:45 | | | | | | |
| 10:00 | 9:15/10:15 FUNCTIONAL VALERIO | | | | 9:15/10:15 FUNCTIONAL VALERIO | |
| 10:15 | | | | | | 10:00/11:00 DANZA & FLOORWORK CONTEMP. PAPPY |
| 10:30 | | | | | | 10:15/11:00 BOOTY HOUR LUNA |
| 10:45 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00/12:00 CONTEMP. POLE PAPPY |
| 11:15 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | 11:00/12:00. C&T ALL LEVEL LUNA |
| 11:45 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00/13:00 STILETTO DANCE PAPPY |
| 12:15 | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 12:45 | 12:45/13:30 CALISTHENIC DEBBY | | 12:45/13:45 C&T ALL LEVELS DEBBY | 12:45/13:30 FUNCTIONAL ALESSANDRO | | |
| 13:00 | | 13:00/14:00 ELEMENTI DI ACROBATICA ALICE | | | 13:00/14:00 ELEMENTI DI ACROBATICA ALICE | 13:00/13:45 FUNCTIONAL ALESSANDRO |
| 13:15 | 13:15/14:15 FLEXIBILITY PAPPY | | 13:15/14:15 FLEXIBILITY PAPPY | | | 13:00/14:00 SEXY CHAIR LUNA |
| 13:30 | 13:30/14:15 HANDSTAND E ACROBATICA DEBBY | | | 13:30/14:15 TABATA HOUR ALESSANDRO | | 13:00/14:00 FLEXIBILITY PAPPY |
| 13:45 | | | 13:45/14:30 D.E.A. FIT by DEBBY | | | |
| 14:00 | | 14:00/15:00 FLEXIBILITY ALICE | | | 14:00/15:00 FLEXIBILITY ALICE | |
| 14:15 | 14:15/15:15 FLEXIBILITY DEBBY | | | 14:15/15:15 FLEXIBILITY PAPPY | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | |



**ORARIO ATTIVO
DAL 09/10/17**



CORSI A INGRESSO
Ingresso singolo: € 13,00
10 ingressi: € 80,00

| ORA | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ |
|-------|---|---|---|---|
| 18:15 | | | | |
| 18:30 | 18:30/19:30 PRACTICE TIME SERALE PEDANE Max 2 persone | | | 18:30/19:30 PRACTICE TIME SERALE PEDANE Max 2 persone |
| 18:45 | | | 18:45/19:45 C&T ALL LEVELS DEBBY | |
| 19:00 | 19:00/19:45 CALISTHENIC DEBBY | | 19:00/20:00 PRACTICE TIME SERALE PEDANE Max 2 persone | 19:00/19:45 FUNCTIONAL ALESSANDRO |
| 19:15 | | | | |
| 19:30 | | | | 19:00/20:00 POLE POWER LUNA |
| 19:45 | 19:45/20:30 HANDSTAND E ACROBATICA. DEBBY | | 19:45/20:45 ACRO POLE DEBBY | 19:45/20:30 TABATA HOUR ALESSANDRO |
| 19:55 | | | | 19:30/20:30. TRIBAL DANCE EVRE |
| 20:00 | | 20:00/21:00 SBARRA A TERRA PAPPY | | |
| 20:15 | | | 20:45/21:30 D.E.A. FIT by DEBBY | 20:30/21:30. VIDEO DANCE EVRE |
| 20:30 | 20:30/21:30 CONTEMP. POLE PAPPY | | | 20:30/21:30. ACROBATICA ENRICO |
| 20:45 | 20:30/21:30 FLEXY CON ELASTICI DEBBY | | | |
| 21:00 | | 21:00/22:00 PRACTICE TIME SERALE PEDANE Max 2 persone | | |
| 21:15 | | | | 21:30/22:30 FLEXY LUNA |
| 21:30 | 21:30/22:30 DANZA & FLOORWORK CONTEMP. PAPPY | 21:30/22:30 FLEXY GIORGIA | | 21:30/22:30 FLEXY PAPPY |
| 21:45 | | | | 21:30/22:30 AUSTRALIAN LUNA |
| 22:00 | | | | |
| 22:15 | | | | |

| POTENZIAMENTO E FLESSIBILITA' | |
|--|--|
| FLEXIBILITY | Flessibilità e mobilità articolare |
| SBARRA A TERRA | Potenziamento e tenuta muscolare |
| TABATA HOUR | Fitness a circuiti con tabata per il dimagrimento e la tonificazione |
| FUNCTIONAL TRAINING | Fitness a circuiti per il dimagrimento e la tonificazione |
| D.E.A. FITNESS | Allenamento aerobico di Dimagrimento e tonificazione con il palo |
| CALISTHENIC | Potenziamento rivolto all'acrobatica |
| ELEMENTI DI ACROBATICA | Propedeutica e sviluppo di verticali, ruote, capovolte, girate, elementi di base dell'acrobatica |
| POLE POWER | Potenziamento e dimagrimento con l'utilizzo del palo |
| EXOTIC - Lezioni coreografiche in Stile molto sensuale | |
| SEXY CHAIR | Coreografia molto sensuale con l'utilizzo della sedia |
| AUSTRALIAN | Exotic pole dance in stile tipicamente australiano |
| TECNICA | |
| ACROPOLE | Pole dance tecnica acrobatica per livelli avanzati |
| COMBO & TRICKS | Pole dance tecnica divise in livelli come da schema |
| DANZA | |
| CONTEMPORARY POLE | Pole dance coreografica in stile contemporaneo |
| DANZA CONTEMPORANEA | Danza in stile contemporaneo |
| TRIBAL DANCE | Danza con ritmi tribali |
| VIDEO DANCE | Danza commerciale in stile video musicale |
| STILETTO DANCE | Danza sensuale con l'uso di tacco stiletto |