

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

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

17:30	17:30/18:30 PRACTICE TIME SERALE SU PEDANE Max 2 persone					
17:45						
18:00			18:00/19:00 PRACTICE TIME SERALE SU PEDANE Max 2 persone			
18:15						
18:30	18:30/19:30 PRACTICE TIME SERALE SU PEDANE Max 2 persone				18:30/19:30 PRACTICE TIME SERALE SU PEDANE Max 2 persone	
18:45				18:45/19:45 C&T PRINC/INTERM DEBBY		
19:00	19:00/19:45 CALISTHENIC DEBBY			19:00/19:45 FUNCTIONAL ALESSANDRO		19:00/20:00 POLE POWER GIORGIA
19:15						
19:30	19:30/20:30 VIDEO DANCE EVRE				19:30/20:30 TRIBAL DANCE EVRE	
19:45	19:45/20:30 HANDSTAND E ACROBATICA DEBBY			19:45/20:30 TABATA HOUR ALESSANDRO		
20:00			20:00/21:00 SBARRA A TERRA PAPPY			
20:15						
20:30	20:30/21:30 CONTEMP. POLE PAPPY				20:30/21:30 VIDEO DANCE EVRE	20:30/21:15 ACROBATICA ENRICO
20:45	20:30/21:30 FLEXY LOOP DEBBY			20:30/21:30 SEXY CHAIR LUNA		
21:00			21:00/22:00 PRACTICE TIME SERALE SU PEDANE Max 2 persone	20:45/21:30 D.E.A. FIT by DEBBY		
21:15						
21:30						
21:45	21:30/22:30 DANZA & FLOORWORK CONTEMP. PAPPY	21:30/22:30 EXOTIC FLOW LILY GIO		21:30/22:30 FLEXY LUNA	21:30/22:30 FLEXY PAPPY	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
CALISTHENIC	Potenziamento rivolto all'acrobatica
HANDSTAND ACROBATICA	Propedeutica e sviluppo di verticali, ruote, capovolte, girate, elementi di base dell'acrobatica
POLE POWER	Potenziamento e dimagrimento con l'utilizzo del palo
ACROBATICA	Propedeutica e sviluppo di figure acrobatiche
EXOTIC - Lezioni coreografiche in Stile molto sensuale	
SEXY CHAIR	Coreografia molto sensuale con l'utilizzo della sedia
EXOTIC FLOW	Floorwork sensuale
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