

■ Professionisti / ZaMagAcadamy ■ Adulti ■ Dai 12 ai 17 anni ■ Dagli 8 agli 11 anni ■ gruppo intermedio Elite ■ Dai 6 ai 7 anni ■ Dai 3 ai 5 anni ■ Gruppo Elite Avanzato

PALINSESTO SALA 1

LUNEDÌ

10.00/11.30 Allenamento libero
11.30/13.00 Acrobatica Professionisti e Progetto ZaMagAcademy
13.00/14.00 Aerea Cerchio TUTTI I LIVELLI
14.00/16.00 Allenamento libero
16.00/17.30 Aerea Gruppo Elite Avanzato
17.30/18.30 Aerea Base 1 (dagli 8 agli 11 anni)
18.30/19.30 Aerea Cerchio (dai 12 ai 17 anni)
19.30/20.30 Aerea Hoop Intermedio/ Avanzato
20.30/21.30 Allenamento Funzionale (anche online minimo 3 partecipanti)
21.30/22.30 Aerea Hoop Base 2

MARTEDÌ

10.00/11.30 Danza Aerea e composizione coreografica Professionisti e Progetto ZaMagAcademy
12.00/13.00 Power Mum and Dad with Bebè
13.00/17.00 Allenamento libero
17.00/18.00 Aerea Intermedio Elite (gruppo pre agonistico scelto)
18.00/19.00 Aerea Base 2 (dagli 8 agli 11 anni)
19.00/20.00 Aerea Tessuto Intermedio
20.00/21.00 Aerea Tessuto Base
21.00/22.00 Aerea Tessuto Base 1

MERCOLEDÌ

10.00/11.30 Acrodanza Professionisti e Progetto ZaMagAcademy
11.30/13.00 Allenamento libero
13.00/14.00 Aerea Tessuto TUTTI I LIVELLI
14.00/16.00 Allenamento libero
16.00/17.00 Acrobatica a terra Gruppo Elite Avanzato
17.00/18.00 Acrobatica (dai 7 ai 13 anni)
18.00/19.00 Aerea Base 1 (dagli 8 agli 11 anni)
19.00/20.00 Aerea Hoop Base 2 / intermedio
20.00/21.00 Aerea Hoop Base
21.00/22.00 Aerea Hoop Base 1

GIOVEDÌ

10.00/16.00 Allenamento libero
16.00/17.00 Flessibilità Gruppo Elite Avanzato
17.00/18.00 Aerea (dai 6 ai 7 anni)
18.00/19.00 Aerea Base (dagli 8 agli 11 anni)
19.00/20.00 Aerea Tessuto Base 1
20.00/21.00 Aerea Tessuto Intermedio / Avanzato
21.00/22.00 Aerea Tessuto Base 2

VENERDÌ

10.00/17.00 Allenamento libero
17.00/18.00 Aerea Base (dagli 8 agli 11 anni)
18.00/19.00 AEREA tessuti (dai 12 ai 17 anni)
19.00/20.00 Acrobatic Flow Movement
20.00/21.00 Allenamento funzionale

SABATO

09.00/10.00 Allenamento libero
10.00/11.00 Bungee Fly
11.00/12.00 Tecnica Aerea TUTTI I LIVELLI una settimana solo cerchio e un'altra solo tessuto
12.00/13.00 Acro Duo Family
13.00/14.00 Allenamento libero

PALINSESTO SALA 2

LUNEDÌ

10.00/11.30 Metodo ZaMagA Professionisti e Progetto ZaMagAcademy
12.00/13.00 Allenamento libero
13.00/16.30 Allenamento libero
16.45/17.30 Aerea e Propedeutica al suolo (dai 3 ai 5 anni)
17.30/18.30 Athletic Dance Gruppo Elite Avanzato
18.30/19.30 Tecnica Pole Base 1 e Base 2
19.30/20.30 Pole Dance Intermedio / Avanzato
20.30/21.30 Pole Dance Base 2

MARTEDÌ

10.00/11.30 Allenamento libero
11.30/12.30 Flessibilità Professionisti e Progetto ZaMagAcademy
12.30/13.30 Pole Dance
13.30/15.00 Allenamento libero
15.00/16.00 Body Flying
17.00/18.00 Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dai 6 ai 7 anni)
18.00/19.00 Athletic Dance Intermedio Elite (gruppo preagonistico Elitè)
19.00/20.00 Pole Coreo Intermedio
20.00/21.00 Pole Dance Base
21.00/22.00 Pole Dance Base 1 / Base 2

MERCOLEDÌ

10.00/12.30 Allenamento libero
12.30/13.30 Tecnica Pole Base 1 e Base 2
13.30/14.30 Bungee fly
14.30/16.00 Allenamento libero
16.00/17.00 Acrotheater (mix tra danza e ginnastica dai 12 ai 15 anni)
17.00/18.00 Pole Dance (dai 7 agli 11 anni)
18.00/19.00 Pole Dance Gruppo Elite Avanzato
19.00/20.00 Pole Dance Intermedio / Avanzato
20.00/21.00 Pole Dance Base 2 / Intermedio
21.00/22.00 Pole Dance Base

GIOVEDÌ

10.00/12.00 Allenamento libero
12.00/13.30 Tecnica e Coreo Pole Dance Base 2 / Intermedio Professionisti e Progetto ZaMagAcademy
13.30/14.30 Body Flying
15.00/16.00 Pole Coreo Gruppo Elite Avanzato
16.15/17.00 Aerea e Propedeutica al suolo (dai 3 ai 5 anni)
17.00/18.00 Pole Dance Intermedio Elite (gruppo pre agonistico scelto)
18.00/19.00 Pole Dance (dai 13 ai 17 anni)
19.00/20.00 Pole Base 2
20.00/21.00 Pole Dance Base 1
21.00/22.00 Pole Dance Base

VENERDÌ

10.00/13.00 Allenamento libero
13.00/14.00 Bungee fly
14.00/17.00 Allenamento libero
17.00/18.00 Pole Dance (dai 9 ai 16 anni)
18.00/19.00 Danza Contemporanea Teen e Adulti
19.00/20.00 Pole Dance Base / Base 1
20.00/21.00 Exotic Pole Dance

SABATO

09.00/11.00 Allenamento libero
11.00/12.00 Tecnica Pole Base / Base 1
12.00/13.00 Tecnica Pole Base 2 / Intermedio
13.00/14.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online)
14.00/15.00 Body Flying

PALINSESTO SALA 3

LUNEDÌ

10.00/11.00 Pilates
11.00/17.30 Allenamento libero
17.30/18.30 Flessibilità (dai 7 ai 12 anni)
18.30/19.30 Flessibilità
19.30/20.30 Handstand
20.30/21.30 Stretch Band Intermedio (Flessibilità con elastici - anche online)

MARTEDÌ

10.00/12.00 Allenamento libero
12.00/13.00 Pilates
13.00/17.00 Allenamento libero
17.00/18.00 Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
18.00/19.00 Break Dance dagli 8 anni
19.00/20.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online)
20.00/21.00 Pilates MatWork

MERCOLEDÌ

10.00/11.30 Allenamento libero
11.30/12.30 Stretch Band - Flessibilità con elastici (anche online)
12.30/13.30 Fitness Dance (anche online)
13.30/17.00 Allenamento libero
17.00/18.00 Sbarra a Terra Gruppo Elite Avanzato
18.00/19.00 Flessibilità (dagli 8 ai 12 anni)
19.00/20.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online)

GIOVEDÌ

10.00/13.00 Allenamento libero
13.00/14.00 Ginnastica Dolce
14.00/16.00 Allenamento libero
16.00/17.00 Fitness Dance (anche online)
17.00/18.00 Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
18.00/19.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online)
19.00/20.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online)

VENERDÌ

10.00/13.00 Allenamento libero
13.00/14.00 Fitness Dance (anche online)
14.00/17.00 Allenamento libero
17.00/18.00 Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
18.00/19.00 Lady Style
19.00/20.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online)

SABATO

09.00/14.00 Allenamento libero