

PALINSESTO SALA 1		PALINSESTO SALA 2		PALINSESTO SALA 3	
LUNEDÌ		LUNEDÌ		LUNEDÌ	
10.00/11.30	Allenamento libero	10.00/11.30	Metodo ZaMagA Professionisti e Progetto ZaMagAcademy	10.00/11.00	Pilates
13.00/14.00	Aerea Cerchio TUTTI I LIVELLI	12.00/13.00	Fitness Dance (anche online)	11.00/17.30	Allenamento libero
14.00/16.00	Allenamento libero	13.00/16.30	Allenamento libero	17.30/18.30	Flessibilità (dai 7 ai 12 anni)
16.00/17.30	Aerea Gruppo Elite Avanzato	16.45/17.30	Aerea e Propedeutica al suolo (dai 3 ai 5 anni)	18.30/19.30	Flessibilità
17.30/18.30	Aerea Base 1 (dagli 8 agli 11 anni)	17.30/18.30	Athletic Dance Gruppo Elite Avanzato	19.30/20.30	Handstand
18.30/19.30	Aerea Cerchio (dai 12 ai 17 anni)	18.30/19.30	Tecnica Pole Base 1 e Base 2	20.30/21.30	Stretch Band Intermedio (Flessibilità con elastici - anche online)
19.30/20.30	Aerea Hoop Intermedio/ Avanzato	19.30/20.30	Pole Dance Intermedio / Avanzato		
20.30/21.30	Allenamento Funzionale (anche online minimo 3 partecipanti)	20.30/21.30	Pole Dance Base 2	MARTEDÌ	
21.30/22.30	Aerea Hoop Base 2	21.30/22.30	Body Flying	10.00/12.00	Allenamento libero
				12.00/13.00	Pilates
MARTEDÌ		MARTEDÌ		13.00/17.00	Allenamento libero
10.00/11.30	10.00/11.30 Danza Aerea e composizione coreografica Professionisti e Progetto ZaMagAcademy	10.00/11.30	Allenamento libero	17.00/18.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
12.00/13.00	12.00/13.00 Power Mum and Dad with Bebé	11.30/12.30	Flessibilità Professionisti e Progetto ZaMagAcademy	18.00/19.00	Break Dance dagli 8 anni
13.00/17.00	13.00/17.00 Allenamento libero	12.30/13.30	Pole Dance	19.00/20.00	Flessibilità Teen e Adulti (anche online)
17.00/18.00	17.00/18.00 Aerea Intermedio Elite (gruppo pre agonistico scelto)	13.30/15.00	Allenamento libero	20.00/21.00	Pilates MatWork
18.00/19.00	18.00/19.00 Aerea Base 2 (dagli 8 agli 11 anni)	15.00/16.00	Body Flying		
19.00/20.00	19.00/20.00 Aerea Tessuto Intermedio	17.00/18.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dai 6 ai 7 anni)	MERCOLEDÌ	
20.00/21.00	20.00/21.00 Aerea Tessuto Base	18.00/19.00	Athletic Dance Intermedio Elite (gruppo preagonistico Elite)	10.00/11.30	Allenamento libero
21.00/22.00	21.00/22.00 Aerea Tessuto Base 1	19.00/20.00	Pole Coreo Intermedio	11.30/12.30	Stretch Band - Flessibilità con elastici (anche online)
		20.00/21.00	Pole Dance Base	12.30/13.30	Fitness Dance (anche online)
MERCOLEDÌ		21.00/22.00	Pole Dance Base 1 / Base 2	13.30/17.00	Allenamento libero
10.00/11.30	Acrodanza Professionisti e Progetto ZaMagAcademy			17.00/18.00	Sbarra a Terra Gruppo Elite Avanzato
11.30/13.00	Allenamento libero	MERCOLEDÌ		18.00/19.00	Flessibilità (dagli 8 ai 12 anni)
13.00/14.00	Aerea Tessuto TUTTI I LIVELLI	10.00/12.30	Allenamento libero	19.00/20.00	Contortion Teen e Adulti (anche online)
14.00/16.00	Allenamento libero	12.30/13.30	Tecnica Pole Base 1 e Base 2		
16.00/17.00	Acrobatica a terra Gruppo Elite Avanzato	13.30/14.30	Bungee fly	GIOVEDÌ	
17.00/18.00	Acrobatica (dai 7 ai 13 anni)	14.30/16.00	Allenamento libero	10.00/13.00	Allenamento libero
18.00/19.00	Aerea Base 1 (dagli 8 agli 11 anni)	17.00/18.00	Pole Dance (dai 7 agli 11 anni)	13.00/14.00	Ginnastica Dolce
19.00/20.00	Aerea Hoop Base 2 / Intermedio	18.00/19.00	Pole Dance Gruppo Elite Avanzato	14.00/16.00	Allenamento libero
20.00/21.00	Aerea Hoop Base	19.00/20.00	Pole Dance Intermedio / Avanzato	16.00/17.00	Fitness Dance (anche online)
21.00/22.00	Aerea Hoop Base 1	20.00/21.00	Pole Dance Base 2 / Intermedio	17.00/18.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
		21.00/22.00	Pole Dance Base	18.00/19.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
GIOVEDÌ				19.00/20.00	Flessibilità Teen e Adulti (anche online)
10.30/12.00	Floorwork Professionisti e Progetto ZaMagAcademy	GIOVEDÌ		20.00/21.00	Fitness Dance (anche online)
12.00/16.00	Allenamento libero	10.00/12.00	Allenamento libero	VENERDÌ	
16.00/17.00	Flessibilità Gruppo Elite Avanzato	12.00/13.30	Tecnica e Coreo Pole Dance Base 2 / Intermedio Professionisti e Progetto ZaMagAcademy	10.00/13.00	Allenamento libero
17.00/18.00	Aerea (dai 6 ai 7 anni)	13.30/14.30	Body Flying	13.00/14.00	Fitness Dance (anche online)
18.00/19.00	Aerea Base (dagli 8 agli 11 anni)	15.00/16.00	Pole Coreo Gruppo Elite Avanzato	14.00/17.00	Allenamento libero
19.00/20.00	Aerea Tessuto Base 1	16.15/17.00	Aerea e Propedeutica al suolo (dai 3 ai 5 anni)	17.00/18.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni)
20.00/21.00	Aerea Tessuto Intermedio / Avanzato	17.00/18.00	Pole Dance Intermedio Elite (gruppo pre agonistico scelto)	18.00/19.00	Allenamento libero
21.00/22.00	Aerea Tessuto Base 2	18.00/19.00	Pole Dance (dai 13 ai 17 anni)	19.00/20.00	Flessibilità Teen e Adulti (anche online)
		19.00/20.00	Pole Base 2		
VENERDÌ		20.00/21.00	Pole Dance Base 1	SABATO	
10.00/17.00	Allenamento libero	21.00/22.00	Pole Dance Base	09.00/14.00	Allenamento libero
17.00/18.00	Aerea Base (dagli 8 agli 11 anni)				
18.00/19.00	AEREA tessuti (dai 12 ai 17 anni)	VENERDÌ			
19.00/20.00	Acrobatic Flow Movement	10.00/13.00	Allenamento libero		
20.00/21.00	Allenamento funzionale	13.00/14.00	Bungee fly		
		14.00/17.00	Allenamento libero		
SABATO		17.00/18.00	Pole Dance (dai 9 ai 16 anni)		
09.00/10.00	Allenamento libero	18.00/19.00	Danza Contemporanea Teen e Adulti		
10.00/11.00	Bungee Fly	19.00/20.00	Pole Dance Base / Base 1		
11.00/12.00	Tecnica Aerea TUTTI I LIVELLI una settimana solo cerchio e un'altra solo tessuto	20.00/21.00	Exotic Pole Dance		
12.00/13.00	Acro Duo Family				
13.00/14.00	Bungee Fly	SABATO			
		09.00/10.00	Allenamento libero		
		10.00/11.00	Body Flying		
		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		