

LEGENDA		LEGENDA	
Professionisti / ZaMagAcademy		Dagli 8 agli 11 anni	
Adulti		Dai 3 ai 5 anni	
Dai 12 ai 17 anni			
<b>PALINSESTO SALA 1</b>		<b>PALINSESTO SALA 2</b>	
<b>LUNEDÌ</b>		<b>LUNEDÌ</b>	
13.00/14.00	Aerea Cerchio base 2/ intermedio con Maria e Cristina	11.30/12.30	Ginnastica dolce con Michela
17.30/18.30	Aerea Base 1 (dagli 8 agli 11 anni) con Maria e Michela + Billi	12.30/14.30	Allenamento libero
18.30/19.30	Aerea Cerchio (dai 12 ai 17 anni) con Marco e Michela	14.30/15.30	Pilates MatWork (anche online) con Laura
19.30/20.30	Aerea Hoop Intermedio/ Avanzato con Cristina e Annalisa	16.15/17.00	Aerea e Propedeutica al suolo (dai 3 ai 5 anni) con Michela e Annalisa
20.30/21.30	Allenamento Funzionale (anche online minimo 3 partecipanti) con Saccinto	18.30/19.30	Tecnica Pole Base 1 e Base 2 con Samantha
21.30/22.30	Aerea Hoop Base 2 con Cristina e Michela	19.30/20.30	Pole Dance Intermedio / Avanzato con Samantha
		20.30/21.30	Pole Dance Base 2 con Samantha
		21.30/22.30	Body Flying con Claudia
<b>MARTEDÌ</b>		<b>MARTEDÌ</b>	
10.00/15.00	Allenamento libero		
18.00/19.00	Aerea Base (dagli 7 agli 11 anni) con Alice e Alessandro		
19.00/20.00	Aerea Tessuto Base con Alice e Alessandro	10.00/12.30	Allenamento libero
20.00/21.00	Aerea Tessuto Base 2/ Intermedio con Alessandro e Michela		
21.00/22.00	Aerea Tessuto Base 1 con Alessandro e Michela	12.30/13.30	Pole Dance con Cristina o Maria
		13.30/15.00	Allenamento libero
		15.00/16.00	Body Flying con Claudia
<b>MERCOLEDÌ</b>		13.30/17.00	Allenamento libero
11.30/13.00	Allenamento libero	17.00/18.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dai 6 ai 7 anni) con Michela e Alessandro
13.00/14.00	Aerea Tessuto TUTTI I LIVELLI con Marco e Annalisa	19.00/20.00	Pole Coreo con Samantha
14.00/15.00	Allenamento libero	20.00/21.00	Pole Dance Base con Alice
		21.00/22.00	Pole Dance Base 1 / Base 2 con Alice
18.00/19.00	Aerea Base 2 (dagli 8 agli 11 anni) con Alessandra e Annalisa		
19.00/20.00	Aerea Hoop Base 2 / intermedio con Alessandra e Alessandro	<b>MERCOLEDÌ</b>	
20.00/21.00	Aerea Hoop Base con Alessandro e Michela	11.30/12.30	Flessibilità con Annalisa
21.00/22.00	Aerea Hoop Base 1 e Alessandra e Michela	12.30/13.30	Tecnica Pole Base 1 e Base 2 con Samantha
		13.30/16.00	Allenamento libero
<b>GIOVEDÌ</b>		16.00/17.00	Allenamento libero
10.00/11.00	Allenamento libero	17.00/18.00	Pole Dance base (dai 7 agli 11 anni) con Alessandra
13.00/14.00	Aerea Cerchio base/base 1 con Maria e Cristina	19.00/20.00	Pole Dance Intermedio / Avanzato con Samantha
17.00/18.00	Aerea (dai 6 ai 7 anni) con Cristina e Maria più Boccia e Frangella	20.00/21.00	Pole Dance Base 1 / Base 2 con Alessandra
18.00/19.00	Aerea Base (dagli 8 agli 12 anni) Alessandra e Michela		
19.00/20.00	Aerea Tessuto Base 1 con Alice e Michela	<b>GIOVEDÌ</b>	
20.00/21.00	Aerea Tessuto Intermedio / Avanzato con Alessandra e Michela		
21.00/22.00	Aerea Tessuto Base con Alessandra e Alice	10.00/15.00	Allenamento libero
		17.00/18.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni) con Laura
<b>VENERDÌ</b>		18.00/19.00	Pole Dance (dai 13 ai 17 anni) con Cristina
14.00/17.00	Allenamento libero	19.00/20.00	Pole Dance Base 2 con Cristina
17.00/18.00	Aerea Base (dagli 8 agli 11 anni) con Alessandro e Marco	20.00/21.00	Pole Dance Base 1 con Alice
18.00/19.00	Aerea tessuti (dai 12 ai 17 anni) con Alessandro e Marco	21.00/22.00	Coreo Hoop Heels con Michela
19.00/20.00	Acrobatic Flow Movement con Marco		
20.00/21.00	Allenamento funzionale con Marco	<b>VENERDÌ</b>	
		10.00/13.00	Allenamento libero
<b>SABATO</b>		13.00/14.00	Bungee fly con Chiara
10.00/11.00	Bungee Fly con Chiara	14.00/17.00	Allenamento libero
11.00/12.00	Tecnica Aerea TUTTI I LIVELLI una settimana solo cerchio e un'altra solo tessuto con Chiara e Michela	17.00/18.00	Pole Dance livello 1 (dai 7 ai 16 anni) con Alessandra
12.00/13.00	Acro Duo Family con Chiara e Michela	18.00/19.00	Danza Contemporanea Teen e Adulti con Alessandra
13.00/14.00	Allenamento libero	19.00/20.00	Pole Dance Base / Base 1 con Alessandra
		20.00/21.00	Exotic Pole Dance con Alessandra
		<b>SABATO</b>	
		Le classi di Teatro Danza verranno effettuate indicativamente il primo sabato del mese	
		10.00/13.00	Allenamento libero
		13.00/14.00	Flessibilità con Chiara
		11.00/13.00	Teatro Danza adulti un incontro al mese con Alice
		14.00/16.00	Teatro Danza ragazzi un incontro al mese con Alice