

LEGENDA		Avanzato/Professionisti	LEGENDA	Dai 2 ai 5 anni	LEGENDA	Gruppo PreElite
		Adulti		Dai 6 ai 7 anni		Gruppo Elite
		Dai 12 ai 17 anni		Dagli 8 agli 11 anni		Gruppo ZaMagAcademy Young
PALINSESTO SALA 1			PALINSESTO SALA 2			PALINSESTO SALA 3
LUNEDÌ			LUNEDÌ			LUNEDÌ
10.00/11.30	Allenamento libero		10.00/11.00	Allenamento libero		10.00 / 17.00 Personal Pilates Reformer
11.30/12.30	Allenamento libero		11.00/12.00	Allenamento libero		Pilates matwork con Laura (anche online)
13.00/14.00	Aerea Cerchio Base 2 / intermedio con Maria e Cristina		12.00/13.00	Flessibilità con Maria		18.30/19.30 Body Flying con Marco
15.00/16.30	Athletic Dance ZaMagAcademy Young con Cristina e Annalisa		13.00/16.00	Allenamento libero		19.30/20.30 Flessibilità Avanzata Teen e Adulti (anche online) con Cristina
16.30/17.30	Acrobatica a terra ZaMagAcademy Young con Marco e Annalisa		16.30/17.30	Aerea e Propedeutica al suolo (dai 2 ai 5 anni) con Cristina e Sofia		
17.30/18.30	Aerea Base 1 (dai 8 agli 11 anni) con Marco e Michela		17.30/18.30	Athletic Dance Gruppo Pre Elite con Annalisa		
18.30/19.30	Aerea Cerchio (dai 12 ai 17 anni) con Annalisa e Michela		18.30/19.30	Pole Dance Pre Elite con Cristina		
19.30/20.30	Allenamento Funzionale con Saccinto		19.30/20.30	Pole Dance Intermedio / Avanzato con Samantha		
20.30/21.30	Aerea Hoop Intermedio/ Avanzato con Cristina		20.30/21.30	Pole Dance Base 2 con Samantha		
21.30/22.30	Aerea Hoop Base con Michela e Cristina					
MARTEDÌ			MARTEDÌ			MARTEDÌ
10.00/13.00	Allenamento libero		10.00/12.30	Allenamento libero		10.00/16.00 Personal Pilates Reformer
14.00/15.00	Allenamento libero		13.00/14.00	Pole Dance Base / Base 1 con Maria o Cristina		14.00 / 15.00 Pilates class matwork con Silvia
15.00/16.00	Athletic Dance Elite con Laura		15.00/16.00	Pole Coreo ZaMagAcademy Young con Maria		17.00/18.00 Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dai 6 ai 7 anni) con Laura
16.00/17.00	Cerchio Elite con Maria		16.00/17.00	Athletic Dance (mix tra danza e ginnastica dai 12 ai 16 anni) con Sofia		18.00/19.00 Pilates matwork con Laura (anche online)
17.00/18.00	Tessuto Pre Elite con Maria e Alice		17.00/18.00	Athletic Dance base (mix tra danza e ginnastica dagli 8 ai 12 anni) con Sofia		19.00/20.00 Break Dance dagli 8 anni con Simone
18.00/19.00	Aerea Base (dai 7 agli 11 anni) con Alessandro e Alice		18.00/19.00	Pole Dance Base 2 con Samantha		20.00/21.00 Allenamento libero
19.00/20.00	Aerea Cerchio Base / Base 1 (dai 16 anni) con Alessandro e Michela		19.00/20.00	Pole Dance Base 1 con Samantha		
20.00/21.00	Aerea Tessuto Base 2/ Intermedio con Alessandro e Silvia		20.00/21.00	Pole Dance Base con Samantha		
21.00/22.00	Amaca con Silvia		21.00/22.00	Coreo Hoop Heels con Michela		
MERCOLEDÌ			MERCOLEDÌ			MERCOLEDÌ
10.00/11.00	Power Mom with Bebè con Annalisa		10.00/11.00	Allenamento libero		10.00/11.00 Personal Pilates Reformer
11.00/13.00	Allenamento libero		11.00/13.00	Allenamento libero		11.00/15.00 Personal Pilates Reformer
13.00/14.00	Aerea Tessuto TUTTI I LIVELLI con Marco e Annalisa		13.00/14.00	Bungee fly con Michela		15.00/16.30 Flessibilità ZaMagAcademy Young con Annalisa
14.00/15.00	Allenamento libero		14.00/16.30	Allenamento libero		16.30/17.30 Flessibilità Gruppo Elite con Egle
15.00/16.30	Acrobatica Gruppo Elite con Marco e Egle		16.30/17.30	Aerea e Propedeutica al suolo (dai 2 ai 5 anni) con Alessandro e Sofia		17.30/18.30 Flessibilità Pre Elite con Egle
16.30/17.30	Aerea Cerchio ZaMagAcademy Young con Maria e Cristina		17.30/18.30	Pole Dance base (dai 7 agli 11 anni) con Annalisa		18.30/19.30 Flessibilità Teen e Adulti con Annalisa
17.30/18.30	Aerea Intermedio (dagli 8 agli 11 anni) con Cristina e Michela		18.30/19.30	Pole Dance base 1 (dai 10 ai 14 anni) con Cristina		19.30/20.30 Body Flying con Marco
18.30/19.30	Acrobatica Pre Elite con Marco e Alessandro		19.30/20.30	Pole Dance Intermedio / Avanzato con Samantha		
19.30/20.30	Aerea Hoop Base 2 / intermedio con Cristina e Michela		20.30/21.30	Danza Contemporanea Teen e Adulti con Samantha		
20.30/21.30	Aerea Hoop Base con Alessandro e Annalisa		21.30/22.30	Salsa e Bachata base 1 con Matteo Rossella e Antonio		
21.30/22.30	Aerea Hoop Base 1/ Base 2 con Alessandro e Annalisa					
GIOVEDÌ			GIOVEDÌ			GIOVEDÌ
10.00/13.00	Allenamento libero		10.00/12.00	Allenamento libero		10.00/17.00 Personal Pilates Reformer
13.00/14.00	Aerea Cerchio base / base 1 con Maria e Cristina		12.00/ 13.00	Tecnica Pole livello Base 2 / intermedio con Hermes		17.00/18.00 Flessibilità Young con Silvia
14.00/15.00	Allenamento libero		14.00/15.00	Allenamento libero		18.00/19.00 Pilates matwork con Laura (anche online)
15.00/16.00	Tessuto ZaMagAcademy Young con Alice		15.00/16.00	Pole Dance Elite con Cristina		19.00/20.00 Flessibilità Teen e Adulti (anche online) con Laura
16.00/17.00	Tessuto Elite con Alice		16.00/17.00	Pole Static ZaMagAcademy Young con Hermes		20.30/21.30 Lady Flow "dai vita alla tua sensualità" con Lally
17.00/18.00	Aerea (dai 6 ai 7 anni) con Federica, Silvia		17.00/18.00	Athletic Dance intermedio (mix tra danza e ginnastica dai 8 ai 11 anni) con Laura		
18.00/19.00	Aerea Base (dagli 8 agli 11 anni) Federica e Silvia		18.00 / 19.00	Pole Dance Base / Base 1 con Hermes Teen		
19.00/20.00	Aerea Tessuto Base 1 / Base2 (dai 16 anni) con Federica e Silvia		19.00/20.00	Pole Dance Base 2 con Hermes Teen e Adulti		
20.00/21.00	Aerea Tessuto Intermedio / Avanzato con Federica e Silvia		20.00/21.00	Pole Dance Base con Hermes		
21.00/22.00	Aerea Tessuto Base con Federica e Silvia		21.00/22.00	Pole Dance Base 1 con Hermes		
VENERDÌ			VENERDÌ			VENERDÌ
14.00/16.00	Allenamento libero		11.00/14.00	Allenamento libero		10.00/16.00 Allenamento libero
16.00/17.00	Aerea tessuti (dai 12 ai 17 anni) con Marco e Alessandro		15.00/16.00	Allenamento Funzionale Elite con Marco		16.00/17.00 Danza Moderna (dai 13 anni) con Sofia
17.00/18.00	Aerea Base 1 (dagli 8 agli 11 anni) con Marco e Alessandro		16.00/17.00	Danza Contemporanea Elite con Erika		17.00/18.00 Flessibilità Young con Sofia
18.00/19.00	Cerchio Pre Elite con Alessandra e Alessandro		17.00/18.00	Danza Contemporanea Pre Elite con Erika		18.00/19.00 Danza Moderna (dagli 8 anni) con Sofia
19.00/20.00	Funzionale ZaMagAcademy YOUNG con Marco		18.00/19.00	Danza Contemporanea ZaMagAcademy YOUNG con Erika		19.00/21.00 Allenamento libero
20.00/21.00	Allenamento funzionale con Marco		19.00/20.00	Pole Dance Base con Alessandra		
21.00/22.00	Trapezio con Ricardo		20.00/21.00	Bungee fly con Michela		
SABATO			SABATO			SABATO
09.00/10.00	Aerial circus dagli 8 anni con Ricardo e Silvia		9.00 /10.00	Bungee Fly con Michela		10.00/13.00 Allenamento libero
10.00/11.00	Acro Duo Family dai 10 anni con Alice e Michela		10.00/11.00	Static Pole Open Level con Hermes		
11.00/12.00	Acro Duo Family dai 4 anni con Alice e Michela		11.00/12.00	Pole Dance Base 2 / Intermedio con Hermes		
12.00/13.00	Tecnica Aerea TUTTI I LIVELLI una settimana solo cerchio e un'altra solo tessuto con Alice e Michela		12.00/13.00	Pole Conditioning con Hermes		
13.00/14.00	Allenamento libero		13.00/14.00	Flessibilità Teen e Adulti con Hermes		
			14.00/15.30	Teatro Danza dai 12 anni un incontro al mese con Alice		
			15.30/17.00	Teatro Danza dagli 8 agli 11 anni un incontro al mese con Alice		