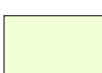




POLE DANCE: PLANNING SETTIMANALE dal 7 Gennaio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
11.20 - 12.20 POLE DANCE LIVELLO 1 Roberta	12.45 - 13.45 POLE DANCE LIVELLO 1 Roberta	13.00 - 14.00 POLE DANCE LIVELLO 2 Elisa				11.00 - 13.00 ALLENAMENTO LIBERO
	17.00- 18.00 TEEN POLE Giada		17.00- 18.00 TEEN POLE Alessandra	13.00 - 14.00 POLE DANCE LIVELLO 1-2 Valentina	14.00 - 15.00 POLE DANCE LIVELLO 2-3 Franco	
	18.00 - 19.00 CONTEMPORANEA Giada		18.00 - 19.00 POLE SILK Alessandra		15.00- 16.00 POLE DANCE LIVELLO 1 Franco	
19.00 - 20.00 POLE DANCE LIVELLO 2 Valentina	20.15 - 21.15 POLE DANCE LIVELLO 1 Giada	18.00 -19.00 POLE DANCE LIVELLO 1 Valentina	19.00 - 20.00 POLE DANCE LIVELLO 2-3 Alessandra	19.15 - 20.15 POLE DANCE 2-3 Elisa		
	21.15- 22.00 FLEXY POLE DANCE Giada	20.15 - 21.15 POLE DANCE LIVELLO 2 Valentina		20.15 - 21.15 POLE DANCE LIVELLO 1 Elisa		

 **PRINCIPIANTI:** primo approccio alla Pole Dance

 **LIVELLO 1 :** base (ha già praticato pole **senza inversioni**)

 **LIVELLO 2 -3 :** intermedio (ha già praticato pole **con inversioni**)

 adatto a tutti i livelli

 **ALLENAMENTO LIBERO:** Allenamento libero con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitneSs

 **TEEN POLE:** a partire da 10 anni

FLEXY: Per allenare l'elasticità e la flessibilità

POLE SILK: Pole Dance e tessuti aerei , per allenare l'equilibrio, la forza, la coordinazione e la flessibilità