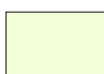




POLE DANCE & FLY: PLANNING SETTIMANALE dal 2 al 15 Settembre

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	NEW 12.15- 12.45 FLEXY Roberta			12.30 - 14.00 ALLENAMENTO LIBERO	NEW 12.00 - 13.00 POLE DANCE LIVELLO 2-3 Alessandra	
NEW 13.10 - 14.15 POLE SILK Valentina P.	12.45 - 13.45 POLE DANCE LIVELLO 1 Roberta	13.00 - 14.00 POLE DANCE LIVELLO 2-3 Elisa			NEW 13.00 - 13.30 FLEXY Alessandra	
			NEW 18.30 - 19.00 FLEXY Valentina L.		NEW 13.30 - 14.30 POLE SILK Alessandra	
19.00 - 20.10 POLE DANCE LIVELLO 2 Valentina P.			NEW 19.00 - 20.00 POLE DANCE LIVELLO 2 Valentina L.	NEW 19.15 - 20.15 POLE DANCE LIVELLO 1 Elisa		
	20.15 - 21.15 POLE DANCE LIVELLO 1		NEW 20.00 - 21.15 POLE DANCE LIVELLO 1 Valentina P.	NEW 20.15 - 21.15 POLE DANCE LIVELLO 2 Elisa		
	21.15- 22.00 FLEXY					

 **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

 **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

 **FLEXY SILK:** Allena elasticità e flessibilità con l'aiuto di appositi tessuti

 **EXOTIC:** Coreografie al palo con tacchi e ginocchiere