

## SEDE ALERAMO 2023 / 2024

LUNEDI	LUNEDI	MARTEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	VENERDI	VENERDI
SPAZIO A	SPAZIO B	SPAZIO A	SPAZIO B	SPAZIO A	SPAZIO B	SPAZIO A	SPAZIO B	SPAZIO A	SPAZIO B
		F.A.S. Formazione Agonistica e Spettacolo Equilibra Centro CONI. Attraverso questi corsi prepara gli atleti agonisti per competizioni spettacoli ed eventi (atleti seguiti da un Team di insegnanti certificati e specializzati)				07:00 - 08:00 MUOVIAMOCI BENE		07:00-08:0000 FUNZIONALE	
	13:00-14:00 FUNZIONALE	13:00-14:00 FUNZIONALE		13.00-14.30 TESSUTI & TRAPEZIO ADULTI OPEN LEVEL	13.00-14.00 FUNZIONALE				13.00-14.00 FUNZIONALE
14:30-16:00 NEW F.A.S. Teen		14.30 - 15.30 AMACA LUNGA open level	14:00 - 15:00 MUOVIAMOCI BENE	14:30-16:00 NEW F.A.S. Teen	14.00-15.00 FUNZIONALE		14.30 - 15.30 AMACA LUNGA open level		
	16:30-17:30 FUNZIONALE		16:00 - 17:30 CERCHIO TEEN		16:30-17:30 FUNZIONALE		16:00 - 17:30 CERCHIO TEEN	16:30-17:15 SALTI & CAPRIOLE	16:30-17:30 FUNZIONALE
17:00-18:30 F.A.S. (6-11-ANNI)		17:00-18:00 TESSUTI PRINCIPIANTI ELEMENTARI	17.30-19.00 TESSUTI/CERCHIO INTERMEDIO junior/teen	17:00-18:30 F.A.S. (6-11-ANNI)	17:00-18:00 TESSUTI BASE JUNIOR	17:00-18:00 TESSUTI PRINCIPIANTI ELEMENTARI	17.30-19.00 TESSUTI/CERCHIO INTERMEDIO junior/teen	17:15-18:15 TESSUTI BASE JUNIOR	17:00-18.00 CAPOEIRA (7-12-anni)
	18:00-19:00 PILATES MAT				18:00-19:00 TESSUTI BASE TEEN				
18:30-20:00 F.A.S.+12 avanzato	19:00-20:00 GINNASTICA PER TUTTI	18:00 -19:00 TESSUTI PRINCIPIANTI MEDIE/SUPERIORI		18:30-20:00 F.A.S.+12 avanzato	19:00-20.00 HANDSTAND	18:00 -19:00 TESSUTI PRINCIPIANTI MEDIE/SUPERIORI		18:00-19:00 PROPEDEUTICA (7-12 ANNI)	18.00-19.00 FUNZIONALE TEEN
20:00-21.30 TESSUTI E CERCHIO BASE OPEN	20:00-21.30 TESSUTI & TRAPEZIO adulti intermedio	19:00 -20:30 CHOREO LAB INTERMEDIO/ AVANZATO	19:00 -20:30 CERCHIO ADULTI INTERMEDIO	20:00-21.30 TESSUTI E CERCHIO BASE OPEN	20:00-21.30 FULL BODY	19:00 -20:30 CHOREO LAB INTERMEDIO / AVANZATO	19:00 -20:30 CERCHIO ADULTI INTERMEDIO	19.15-20.15 BUNGEE PRINCIPIANTI ADULTI	19.00-20.00 FUNZIONALE
20.00/21.30 VERTICAL		20:30 - 22:00 TESSUTI BASE OPEN		20.00/21.30 VERTICAL		20:30 - 22:00 TESSUTI BASE OPEN			