

# Calendario 2018/19 Asd Officine del Sole Saronno

LUNEDI Sede di via Randaccio 7	LUNEDI Sede via Volonterio 5	MARTEDI Sede via Randaccio 7	MARTEDI Sede via Volonterio 5	MERCOLE Sede via Randaccio 7	MERCOL Sede via Volonterio 5	GIOVEDI Sede di via Randaccio7	GIOVEDI Sede di via Volonterio 5	VENERDI Sede di via Randaccio 7 SALA grande	VENERDI Sede di via Randaccio 7 SALA piccola	VENERDI Sede di via Volonterio 5
		12.45/14.00 Antigravity Fundamental		12.45/14.00 Antigravity Flow		12.45/14.00 Antigravity Power				
	16.00/17.15 Acro Circo 13-17 anni				16.30/17.15 Piccolo Circo 4-5		16.30/17.15 Piccolo Circo 3 anni			
	17.15/18.30 Acro Circo 8-12 anni				17.15/18.15 Piccolo Circo 6-7					17.15/18.17 Yoga bambini 6-10
18.45/20.00 Antigravity Power	18.45/20.00 Danza del Ventre Int.4	18.45/20.00 Antigravity Flow	18.45/20.00 Yoga Hatha Flow	18.45/20.00 Antigravity Fundamental	18.45/20.00 Danza del Ventre Intermedio 1	18.45/20.00 Antigravity Fundamental	18.45/20.00 Danza del Ventre BASE	18.45/20.00 Antigravity Power	18.30/19.45 Ginnastica pavimento pelvico	18.30/19.45 Vinyasa Yoga
20.00/21.15 Antigravity Fundamental	20.00/21.15 Danza del Ventre Int. 5	20.00/21.15 Antigravity Evolution	20.00/21.15 Yoga Hatha Flow	20.00/21.15 Antigravity Flow	20.00/21.15 Danza del Ventre Avanzato	20.00/21.15 Antigravity Evolution	20.00/21.15 Danza del Ventre Int.1	20.00/21.15 Antigravity Flow	19.45/21.00 Ginnastica pavimento pelvico	19.45/21.00 Vinyasa Yoga
21.15/22.30 New! Circuit training Open level	21.15/22.30 Danza del Ventre Is Magic! Percorso	21.15/22.30 Antigravity Fundamental	21.15/22.30 Yoga Hatha Flow	21.15/22.30 Antigravity Power	21.15/22.30 Laboratorio Ritmi Danza& Cimbali	21.15/22.30 Antigravity Power	21.15/22.30 Danza del ventre BASE	21.15/22.30 Prove di Antigravity		21.00/22.30 Move! Dance&Joy Open level

LEGENDA livelli di Antigravity: **FUNDAMENTAL** Allenamento progressivo con posizioni base ( per chi inizia )

- **FLOW** Allenamento con un ritmo fluido tra allungamenti e potenziamenti
- **POWER** Livello intenso di allenamento con ritmo elevato
- **EVOLUTION** Livello intenso di allenamento con posizioni più complesse ( per chi ha più pratica )