|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNEDI**  SALA 2 | **LUNEDI**  **SALA 1** | **MARTEDI**  SALE 2 e 3 | **MARTEDI**  SALA 1 | **MERCOL.**  SALE 2 e 3 | **MERCOL.**  **SALA 1** | **GIOVEDI**  SALA 2 | **GIOVEDI**  SALA 1 | **VENERDI**  SALE 2 e 3 | **VENERDI**  SALA 1 | **SABATO**  **SALA 2** |
|  |  | 12.45/14.00  ANTIGRAVITY  BASE |  | 12.45/14.00  Gym PELVICA |  | 12.45/14.00  ANTIGRAVITY POWER |  |  |  | 10.15/11.15  Antigravity BASE |
|  |  |  | 16.15/17.00  Piccolo Circo  **4-5 ANNI** |  | 16.00/17.00  Acro Circo  **11-17 ANNI** |  | 16.30/17.15  Piccolo Circo **3 ANNI** |  |  |  |
|  |  |  | 17.00/18.00  Piccolo Circo **6-7 ANNI** |  | 17.00/18.15  Acro Circo  **6-10 ANNI** |  | 17.15/18.00  Piccolo Circo **4-5 ANNI** |  |  |  |
| 18.40/19.40  Allenamento  funzionale  TRX | 18.45/20.00  DANZA DEL VENTRE INTERM. 4 | 18.45/20.00  ANTIGRAVITY  FLOW | 18.45/20.00  YOGA  VINYASA  DINAMICO | 18.45/20.00  ANTIGRAVITY  FLOW | 18.45/20.00  DANZA DEL VENTRE INTERMED. 2 | 18.45/20.00  ANTIGRAVITY  BASE | 18.45/20.00 DANZA DEL VENTRE INTERM. 1 | 18.30/19.45  ANTIGRAVITY  POWER | 18.30/19.45  YOGA  HATHA |  |
| 18.45/20.00  YOGA  NATURAL | 18.30/19.45  Gym PELVICA |
| 20.00/21.15  ANTIGRAVITY  POWER | 20.00/21.15  DANZA DEL VENTRE BASE | 20.00/21.15  ANTIGRAVITY  EVOLUTION | 20.00/21.15  YOGA  HATHA | 20.00/21.15  ANTIGRAVITY  BASE | 20.00/21.15  DANZA DEL VENTRE AVANZATO | 20.00/21.15  ANTIGRAVITY  EVOLUTION | 20.00/21.15  DANZA DEL VENTRE  INTERM. 2 | 20.00/21.00  Allenamento  funzionale  TRX | 19.45/21.00  YOGA  HATHA |  |
| 20.00/21.15  YOGA  NATURAL |
| 19.45/21.00  Gym PELVICA |
| 21.15/22.30  ANTIGRAVITY  FLOW | 21.15/22.30  DANZA DEL VENTRE | 21.15/22.30  ANTIGRAVITY  BASE | 21.15/22.30  YOGA  HATHA | 21.15/22.30  ANTIGRAVITY  FLOW | 21.15/22.30  DANZA DEL VENTRE BASE | 21.15/22.30 ANTIGRAVITY  POWER | 21.15/22.30  Ginnastica POSTURALE | 21.00/22.00  Allenamento  funzionale  TRX | 21.15/23.00  MOVE!  Dance&Joy  **Open Level** |  |
| 21.15/22.30  Ginnastica POSTURALE | 21.15/22.30  YOGA  NATURAL |

**Calendario 2019/20 A.s.d. Officine del Sole: alcuni corsi potrebbero variare l’orario**

LEGENDA livelli di ANTIGRAVITY FIT YOGA:

* **BASE** I fondamenti della disciplina. 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 pratica Antigravity da tempo)