|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  | 12.45/14.00ANTIGRAVITYBASE |  | 12.45/14.00Gym PELVICA  |  | 12.45/14.00ANTIGRAVITY POWER |  |  |  | 10.15/11.15Antigravity BASE |
|  |  |  | 16.15/17.00Piccolo Circo **4-5 ANNI** |  | 16.00/17.00Acro Circo **11-17 ANNI** |  | 16.30/17.15Piccolo Circo **3 ANNI** |  |  |  |
|  |  |  | 17.00/18.00Piccolo Circo **6-7 ANNI** |  | 17.00/18.15Acro Circo **6-10 ANNI** |  | 17.15/18.00Piccolo Circo **4-5 ANNI** |  |  |  |
| 18.40/19.40AllenamentofunzionaleTRX | 18.45/20.00DANZA DEL VENTRE INTERM. 4 | 18.45/20.00ANTIGRAVITYFLOW | 18.45/20.00YOGAVINYASADINAMICO | 18.45/20.00ANTIGRAVITYFLOW | 18.45/20.00DANZA DEL VENTRE INTERMED. 2 | 18.45/20.00ANTIGRAVITYBASE | 18.45/20.00 DANZA DEL VENTRE INTERM. 1 | 18.30/19.45ANTIGRAVITYPOWER | 18.30/19.45YOGAHATHA |  |
| 18.45/20.00YOGANATURAL  | 18.30/19.45Gym PELVICA |
| 20.00/21.15ANTIGRAVITYPOWER | 20.00/21.15DANZA DEL VENTRE BASE | 20.00/21.15ANTIGRAVITYEVOLUTION | 20.00/21.15YOGAHATHA | 20.00/21.15ANTIGRAVITYBASE | 20.00/21.15DANZA DEL VENTRE AVANZATO | 20.00/21.15ANTIGRAVITYEVOLUTION | 20.00/21.15DANZA DEL VENTREINTERM. 2 | 20.00/21.00AllenamentofunzionaleTRX |  19.45/21.00YOGAHATHA |  |
| 20.00/21.15YOGANATURAL |
| 19.45/21.00Gym PELVICA |
| 21.15/22.30ANTIGRAVITYFLOW | 21.15/22.30DANZA DEL VENTRE | 21.15/22.30ANTIGRAVITYBASE | 21.15/22.30YOGAHATHA | 21.15/22.30ANTIGRAVITYFLOW | 21.15/22.30DANZA DEL VENTRE BASE | 21.15/22.30 ANTIGRAVITYPOWER | 21.15/22.30Ginnastica POSTURALE | 21.00/22.00AllenamentofunzionaleTRX | 21.15/23.00 MOVE! Dance&Joy **Open Level** |  |
| 21.15/22.30Ginnastica POSTURALE | 21.15/22.30YOGANATURAL |

**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)