SEDE ALERAMO 2023 / 2024

LUNEDI	LUNEDI	MARTEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	VENERDI	VENERDI	SABATO	SABATO
SPAZIO A	SPAZIO B	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)								**10:00-11:00** CAPOEIRA (4-7 ANNI)	
										11:00-12:30 BUNGEE VERTICAL INTERMEDIO ADULTI	
										12:15-14:15 ALLENAMENTO LIBERO	
13.00-14.30 TESSUTI & TRAPEZIO ADULTI	**13.00-14.00** FUNZIONALE			**13.00-14.30** TESSUTI & TRAPEZIO ADULTI					**13.00-14.00** FUNZIONALE		
14.30-16.00 F.A.S. (14-17 ANNI)		**14.30-16.00** CERCHIO / TESSUTI PRINCIPIANTI		**14.30-16.00** F.A.S. (14-17anni)		**14.30-16.00** CERCHIO / TESSUTI PRINCIPIANTI					
	16:30-17:30 FUNZIONALE	**16.00-17.30** TESSUTI INTERMEDIO AVANZATI	**16.00-17.30** GINNASTICA GENITORI		**16:30-17:30** FUNZIONALE	**16.00-17.30** TESSUTI INTERMEDIO AVANZATI	**16.00-17.30** GINNASTICA GENITORI		**16:30-17:30** FUNZIONALE		
17.00-18.30 F.A.S. (6-11-ANNI)		**17.30-18.30** TESSUTI PRINCIPIANTI ELEMENTARI		**17.00-18.30** F.A.S. (6-11-anni)		**17.30-18.30** TESSUTI PRINCIPIANTI ELEMENTARI		**17.00-18.00** PARKOUR (6-14-anni)			
18.30-20.00 F.A.S. (+12 ANNI)		**18.30-19.30** TESSUTI PRINCIPIANTI MEDIE/SUPERIORI		**18.30-20.00** F.A.S. (+12 ANNI)		**18.30-19.30** TESSUTI PRINCIPIANTI MEDIE/SUPERIORI		**18:00-19:15** CAPOEIRA (12-15 ANNI)	**18.00-19.00** TESSUTI PRINCIPIANTI		
20:00-21.30 TESSUTI ADULTI INTERMEDIO		**19:30-21:00** CERCHIO ADULTI INTERMEDIO	**19:30-21:00** CHOREO LAB INTERMEDIO / AVANZATO	**20:00-21.30** TESSUTI ADULTI INTERMEDIO	**20:00-21.30** FULL BODY	**19:30-21:00** CERCHIO ADULTI INTERMEDIO	**19:30-21:00** CHOREO LAB INTERMEDIO / AVANZATO	**19.15-20.15** BUNGEE VERTICAL PRINCIPIANTI ADULTI	**19:00-20:00** TESSUTI PRINCIPIANTI INTERMEDIO		
		21:00-22:00 TESSUTI PRINCIPIANTI ADULTI				**21:00-22:00** TESSUTI PRINCIPIANTI ADULTI		**20:00-21.30** TESSUTI INTERMEDIO			