# 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) | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | **10:00-13:00** 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 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **16:30-17:30** FUNZIONALE | **17.00-18.00** TESSUTI E CERCHIO YOUNG INTERMEDIO | | | **16:30-17:30** FUNZIONALE | **17.00-18.00** TESSUTI E CERCHIO YOUNG INTERMEDIO | | | **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) | **19.00-20.00 HANDSTAND** | **18.30-19.30** TESSUTI PRINCIPIANTI MEDIE/SUPERIORI | | **18:00-19:15** CAPOEIRA (12-15 ANNI) | | | |
| **20:00-21.30** TESSUTI E CERCHIO | | **19:30-21:00** CERCHIO ADULTI INTERMEDIO | **19:30-21:00** CHOREO LAB INTERMEDIO / AVANZATO | | **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 | | | |
| | | **21:00-22:00** TESSUTI PRINCIPIANTI ADULTI | | | | **21:00-22:00** TESSUTI PRINCIPIANTI ADULTI | | | | | |