

ORARIO POLE FIGHT

Lunedì

13:00 - 14:00

Pole base

Simona

17:00 - 18:00

Pole baby

Eva

18:00 - 19:00

Pole intermedio

Cecilia

19:00 - 20:30

Pole avanzato

Alessandra

Martedì

14:15 - 15:30

Pole base

Arianna

18:30 - 19:30

Pole base

Simona

Mercoledì

13:00 - 14:00

Pole base

Simona

17:00 - 18:00

Pole baby

Eva

18:00 - 19:00

Pole intermedio

Cecilia

19:00 - 20:30

Pole avanzato

Alessandra

Giovedì

14:15 - 15:30

Pole base

Arianna

18:30 - 19:30

Pole base

Simona

Venerdì

17:00 - 20:00

Flow work

per tutti i livelli

Cecilia - Alessandra

Sabato Gare

Note

Base Primi approcci al palo, non sono richiesti requisiti di base

Intermedio Inversione stradle dal basso - salita - ganci - e prese tutte

Avanzato Inversione stradle dall'alto - handstring aysha - shoulder mount dall'alto

