

ABBONAMENTI

FREQUENZA MINIMA	ISCRITTI MILLENNIUM	ESTERNI
4 LEZIONI VALIDITÀ 45GG.	40€	60€
8 LEZIONI VALIDITÀ 70GG.	70€	105€
ABBONAMENTO 30GG. FREQ. BISETTIMANALE		90€

REGOLE DI FREQUENZA

LE LEZIONI HANNO DURATA 55 MINUTI.

E' NECESSARIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

DURANTE LE LEZIONI È ASSOLUTAMENTE VIETATO INDOSSARE SCARPE, ANELLI, BRACCIALETTI, CAVIGLIERE E PIERCING ALL'OMBELICO.

PER LE LEZIONI DI POLE DANCE È CONSIGLIABILE INDOSSARE MAGLIETTA ATTILLATA SENZA MANICHE E PANTALONCINI SOPRA IL GINOCCHIO.

PER LE LEZIONI DI AIRFIT SILK È CONSIGLIABILE INDOSSARE MAGLIETTA E CALZONI LUNGI ATTILLATI.

PER ACCEDERE AI CORSI DI POLE DANCE, AD ECCEZIONE DI POLE FLEXIBILITY, È INDISPENSABILE LA PRENOTAZIONE. INFORMAZIONI IN RECEPTION.

LA DISDETTA DELLA PRENOTAZIONE DEVE ESSERE COMUNICATA IN RECEPTION ENTRO LE ORE 08.00 DEL GIORNO DELLA LEZIONE PREFISSATA. IN CASO DI ASSENZA SENZA REGOLARE DISDETTA LA LEZIONE VERRÀ CONSIDERATA COME ESEGUITA.



Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica
Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10
tel. 030 3540613 - fax. 030 354640
www.millenniumsportfitness.com
info@millenniumsportfitness.com

P.I. e C.F. Reg. Imp BS02828510988 REA 481913 - Cap.i. v. €20.000

Pole Dance, AirFit Silk Cerchio Aereo

2016 - 2017



MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica

ORARI

	ORARI					
LUNEDÌ				18.00 19.00 AIRFIT SILK INTERMEDIO		
MARTEDÌ	11.00 12.00 POLE DANCE MULTILIVELLO			19.00 20.00 POLE DANCE BASE	20.00 21.00 POLE DANCE INTERMEDIO	
MERCOLEDÌ	10.00 11.00 AIRFIT SILK MULTILIVELLO					20.00 21.00 AIRFIT SILK MULTILIVELLO
GIOVEDÌ	11.00 12.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	13.00 14.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	17.00 18.00 POLE DANCE JUNIOR 7-14	18.00 19.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	19.00 20.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	20.00 21.00 POLE DANCE MULTILIVELLO
VENERDÌ				19.00 20.00 AIRFIT SILK + CERCHIO AEREO INTERMEDIO		

RESPONSABILE DELL'ACCADEMIA

ENRICO FILIPPINI

INSEGNANTI

VALENTINA AVANZO
VALENTINA MERISIO
ENRICA SACCONI
ENRICO FILIPPINI

ATTIVITÀ

LA MILLENNIUM POLE ACADEMY SI RIVOLGE A TUTTE LE PERSONE CHE VOGLIONO AVVICINARSI ALLE DISCIPLINE AEREE, SIA A LIVELLO AMATORIALE CHE AGONISTICO.

POLE DANCE

Disciplina che prevede l'esecuzione di figure acrobatiche, mix di ginnastica e danza svolte con l'utilizzo di una pertica. Richiede doti di forza e resistenza muscolare, scioltezza, coordinazione, agilità e flessibilità. Sviluppa la forza ed insegna a dosarla al meglio durante le prestazioni e rende il corpo più flessibile. E' uno sport rappresentato da una federazione nazionale ed internazionale che regolano lo svolgimento dei campionati

AIRFIT SILK

Disciplina sportiva di estrazione circense che prevede esercizi e figure su teli sospesi. Le figure base dei tessuti sono accessibili a tutti coloro che godono di una buona forma fisica senza limiti di età.

CERCHIO AEREO

Disciplina sportiva che, come i tessuti aerei, ha derivazione circense. Prevede varie figure divertenti, originali e sceniche su cerchi sospesi, che mettono alla prova i muscoli di braccia, schiena, addominali e gambe.



SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:



Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni
e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899