

POLE DANCE 2024 - 2025

ORARIO

LUNEDÌ

19.30 - 21.00
POLE OPEN
Enrica
SOLO CON FORMULA TRISETTIMANALE
15+

MARTEDÌ

18.15 - 19.15
POLE OPEN
Enrica
15+

19.15 - 20.15
POLE OPEN
Enrica
15+

20.15 - 21.15
POLE AVANZATO
Enrica
15+

GIOVEDÌ

18.15 - 19.15
POLE OPEN
Enrica
15+

19.15 - 20.15
POLE OPEN
Enrica
15+

20.15 - 21.15
POLE AVANZATO
Enrica
15+

STUDIO BLU

DANZA SPORTIVA E GINNASTICA ACROBATICA

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 14/02/2017 DISCIPLINE SPORTIVE BC002 - BC003 - BI002

POLE DANCE

La pole dance è una combinazione di danza e ginnastica che utilizza una pertica come attrezzo. Questa forma d'arte performativa e sportiva si concentra sull'esecuzione di acrobazie che richiedono notevole resistenza muscolare, coordinazione, flessibilità, agilità e forza. Il potenziamento della parte superiore del corpo e la stabilità del core sono cruciali per acquisire competenza e richiedono un allenamento costante e rigoroso.

La pole dance rappresenta un eccellente metodo per mantenersi in forma in maniera divertente.

REGOLE DI FREQUENZA

I CORSI INIZIANO DA LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2024 E SI CONCLUDONO GIOVEDÌ 22 MAGGIO 2025.

ALL'ISCRIZIONE È NECESSARIO CONSEGNARE IL **CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA**.

VENGONO RECUPERATE SOLO LE LEZIONI PERSE PER CAUSE IMPUTABILI AL CENTRO.

È NECESSARIO ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI DEI REGOLAMENTI INTERNI.