

POLE DANCE

2025 - 2026

ORARIO

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+

DANZA SPORTIVA E GINNASTICA ACROBATICA

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

STUDIO BLU

POLE DANCE

La pole dance è una combinazione di danza e ginnastica che utilizza un palo 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 MARTEDÌ 16 SETTEMBRE 2025 E SI CONCLUDONO GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2026.

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.

FREQUENZA E MODALITÀ DI PAGAMENTO PERIODO 16 SETTEMBRE 2025 - 28 MAGGIO 2026	SETTIMANALE 34 LEZIONI € 16,00 CAD. <i>Il corso/i corsi scelti devono essere indicati all'iscrizione.</i>	BISETTIMANALE 68 LEZIONI € 14,50 CAD.
Pagamento anticipato	€ 544,00	€ 986,00
Pagamento dilazionato: Quota all'iscrizione + 8 SDD mensili da ottobre a maggio, cadauno	€ 110,00 + € 60,00	€ 190,00 + € 105,00

8 lezioni da utilizzare entro 90gg

SOGGETTE A PRENOTAZIONE GIORNALIERA SALVO DISPONIBILITÀ

€ 150,00