












| ORA         | LUNEDÌ                                    | MARTEDÌ                          | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ                          | VENERDÌ  |
|-------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|--|
| 09:00/09:30 |   |                                  |   |                                  |  |
| 09:30/10:00 | Hatha Yoga                                | Improvvisazione/<br>composizione | Improvvisazione/<br>composizione<br>(09:15-11:15) | Aikido/Aikiflow                  | Hatha Yoga   |
| 10:00/10:30 |   |                                  |   |                                  |  |
| 10:30/11:00 |   |                                  |   |                                  |  |
| 11:00/11:30 |   |                                  |   |                                  |  |
| 11:30/12:00 |   |                                  | Tecnica<br>contemporanea<br>(11:15-13:15)         | Balletto per il<br>contemporaneo | Body Mind<br>Centering -<br>Movimento<br>somatico<br>(11:15-13:45) |
| 12:00/12:30 | Balletto per il<br>contemporaneo          | Balletto per il<br>Contemporaneo |   |                                  |  |
| 12:30/13:00 |   |                                  |   |                                  |  |
| 13:00/13:30 |   |                                  |   |                                  |  |
| 13:30/14:00 |   |                                  | Pilates<br>(13:45-14:45)                          |                                  |  |
| 14:00/14:30 | ZenGa Pilates<br>(14:15/15:15)            |                                  |   |                                  |  |
| 14:30/15:00 |   |                                  | Progetti personali                                | Floorwork                        |  |
| 15:00/15:30 | Contact<br>Improvisation<br>(15:15/17:15) |                                  |   |                                  |  |
| 15:30/16:00 |   |                                  |   |                                  |  |
| 16:00/16:30 |   |                                  |   |                                  |  |
| 16:30/17:00 |   |                                  |   |                                  |  |
| 17:00/17:30 |   |                                  |   |                                  |  |



O P A  
R R N  
A I N  
R M O  
I O  
O

#### LEGENDA PER DISCIPLINE

|   |   |  |
|---|---|--|
|  Body Mind Centering   |  Aikido/Aikiflow       |  Improvvisazione/composizione |
|  Contact Improvisation |  Floorwork             |  Hatha Yoga                   |
|  Pilates               |  Progetti personali    |  Balletto per Contemporaneo   |
|  ZenGa Pilates         |  Tecnica contemporanea |  |