

ThePole 2019/2020

TERRACE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00 - 10.00					FLEXY FOR POLE
10.00 - 12.00					
12.00 - 13.00				FUNCTIONAL	
13.00 - 14.00	POLE BASE 1				
14.00 - 15.00	POLE BASE 2				
15.00 - 18.00					
18.00 - 19.00	POLE BASE 1	POLE BASE 2	FLEXY FOR POLE	POLE INTERMEDIO	POLE BASE 1
19.00 - 20.00	CALISTHENICS 2	POLE INTERMEDIO	CALISTHENICS 1	POLE BASE 2	POLE INTERMEDIO
20.00 - 21.00	FLEXY FOR POLE		POLE AGONISMO		CALITHENICS 2
21.00 - 22.00			POLE BASE 1		