

OIKOSCOREIA - PALINSESTO DANZA 2024/2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
16:00 - 17:00		Predanza		Predanza	
17:00 - 18:00		Propedeutica		Propedeutica	
17:30 - 18:30	Secondo Corso (Classico)	Preaccademia (Contemporaneo)	Secondo Corso (Classico)	Preaccademia (Contemporaneo)	Secondo Corso (Classico) Terzo Corso (Contemporaneo)
18:00 - 19:00		Preaccademia (Classico)		Preaccademia (Classico)	Primo Corso (Classico) Secondo Corso (Contemporaneo) Terzo Corso (Classico)
18:30 - 19:30	Secondo Corso (Contemporaneo) Terzo Corso (Classico)	Primo Corso (Contemporaneo)	Secondo Corso (Contemporaneo) Terzo Corso (Classico)	Primo Corso (Contemporaneo)	Quarto Corso (Classico) Avanzato (Classico)
19:00 - 20:00					Quarto Corso (Classico) Avanzato (Classico)
19:30 - 21:01	Quarto Corso (Contemporaneo) Avanzato (Classico)	Quarto Corso (Classico) Avanzato (Contemporaneo)	Quarto Corso (Contemporaneo) Avanzato (Classico)	Quarto Corso (Classico) Avanzato (Contemporaneo)	Quarto Corso (Contemporaneo) Avanzato (Contemporaneo)
20:00 - 21:30					Quarto Corso (Contemporaneo) Avanzato (Contemporaneo)

PREDANZA: 3/4 ANNI - **PROPEDEUTICA:**4/5 ANNI - **PREACCADEMIA:** 6/7 ANNI - **PRIMO CORSO:** 7/9 ANNI
SECONDO CORSO: 10/11 ANNI - **TERZO CORSO:** 12/13 ANNI - **QUARTO CORSO:** 14/16 ANNI - **AVANZATO:** 17+

OIKOSCOREIA - PALINSESTO PPT 2024/2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10:00 - 11:00	Avanzato/Intermedio		Avanzato/Intermedio		Avanzato/Intermedio
11:15 - 12:15	Base		Base		Base
13:30 - 14:30	Intermedio		Intermedio		Intermedio
17:00 - 18:00	Avanzato		Avanzato		Avanzato
18:00 - 19:00		Base		Base	
19:00 - 20:00		Intermedio		Intermedio	
19:30 - 20:30	Intermedio/Avanzato		Intermedio/Avanzato		Intermedio/Avanzato

PER LE LEZIONI DI PILATES REFORMER/CADILLAC È POSSIBILE PRENOTARE LO SLOT CHE PREFERITE
DAL LUNEDÌ AL SABATO, DALLE 10:00 ALLE 15:00.

IL CORSO PPT COMPRENDE PILATES, POWER YOGA E TONIFICAZIONE