

ABBONAMENTI

FREQUENZA MINIMA	ISCRITTI MILLENNIUM	ESTERNI
4 LEZIONI VALIDITÀ 45GG.	40€	60€
8 LEZIONI VALIDITÀ 70GG.	70€	105€
ABBONAMENTO 30GG. FREQ. BISETTIMANALE		90€

REGOLE DI FREQUENZA

Le lezioni hanno durata 55 minuti.

E' necessario consegnare il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.

Durante le lezioni è ASSOLUTAMENTE VIETATO indossare scarpe, anelli, braccialetti, cavigliere e piercing all'ombelico.

Per le lezioni di Pole Dance è consigliabile indossare maglietta attillata senza maniche e pantaloncini sopra il ginocchio.

Per le lezioni di Tessutie e Reti Aeree è consigliabile indossare maglietta e calzoncini lunghi attillati.

Per accedere ai corsi di Pole Dance è indispensabile la prenotazione. Informazioni in reception.

La disdetta della prenotazione deve essere comunicata in reception entro le ore 08.00 del giorno della lezione prefissata. In caso di assenza senza regolare disdetta la lezione verrà considerata come eseguita.



Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica

Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10

tel. 030 3540613 - fax. 030 354640

www.millenniumsportfitness.com

info@millenniumsportfitness.com

P.I. e C.F. Reg. Imp B502828510988 REA 481913 - Cap.i. v. €20.000

Discipline Aeree Pole Academy

2017 - 2018



ORARI						
LUNEDÌ			18.00 19.00 TESSUTI AEREI INTERMEDIO 15+ ANNI			20.00 21.00 RETI AEREE OPEN CLASS 15+ ANNI
MARTEDÌ	11.00 12.00 POLE DANCE OPEN CLASS			19.00 20.00 POLE DANCE BASE	20.00 21.00 POLE DANCE INTERMEDIO	
MERCOLEDÌ	10.00 11.00 TESSUTI AEREI OPEN CLASS 15+ ANNI					20.00 21.00 TESSUTI AEREI OPEN CLASS 15+ ANNI
GIOVEDÌ	11.00 12.00 POLE DANCE OPEN CLASS	17.00 18.00 POLE DANCE JUNIOR 7-14	18.00 19.00 POLE DANCE OPEN CLASS	19.00 20.00 POLE DANCE OPEN CLASS	20.00 21.00 POLE DANCE OPEN CLASS	20.00 21.00 RETI AEREE OPEN CLASS 15+ ANNI
VEDÌ					19.00 20.00 CERCHIO AEREO 14+ ANNI	

RESPONSABILE DELL'ACCADEMIA

ENRICO FILIPPINI

INSEGNANTI

VALENTINA AVANZO

VALENTINA MERISIO

ENRICO FILIPPINI

ATTIVITÀ

LA MILLENNIUM AERIAL ACADEMY SI RIVOLGE A TUTTE LE PERSONE CHE VOGLIONO AVVICINARSI ALLE DISCIPLINE AEREE, SIA A LIVELLO AMATORIALE CHE AGONISTICO.

POLE DANCE

Disciplina che prevede l'esecuzione di figure acrobatiche, mix di ginnastica e danza svolte con l'utilizzo di una pertica. Richiede doti di forza e resistenza muscolare, scioltezza, coordinazione, agilità e flessibilità. Sviluppa la forza ed insegna a dosarla al meglio durante le prestazioni e rende il corpo più flessibile. E' uno sport rappresentato da una federazione nazionale ed internazionale che regolano lo svolgimento dei campionati

TESSUTI AEREI

Disciplina sportiva di estrazione circense che prevede esercizi e figure su teli sospesi. Le figure base dei tessuti sono accessibili a tutti coloro che godono di una buona forma fisica senza limiti di età.

CERCHIO AEREO

Disciplina sportiva che prevede tricks e figure elaborate, che comprendono tutti i muscoli del corpo, ottenendo un ottimo esercizio aerobico, migliorando flessibilità ed equilibrio del proprio corpo.

RETI AEREE

Anche detta amaca o tessuto a goccia, la rete forma una culla sospesa nella quale ci si può rilassare oppure eseguire elementi acrobatici complessi.



SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:



Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni
e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899