

Pianificazione OltreRitmica Milano 2023/2024

Corsi Base

	Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì		
	San Mamete		San Giuseppe		Adriano		Bottego	Suzzani	San Mamete		S. Giuseppe		Adriano	Bottego	
17:00	17:00 - 17:45 BabyGym 3-4	17:00 - 18:00 Base 7+	17:00 - 18:00 Base 5/6	17:00 - 18:30 Base 7+	17:00 - 18:00 Base 5/6	17:00 - 18:00 Base 7+	17:00 - 18:00 Psicomotricità 5/7	17:00 - 18:00 Base 5/6	17:00 - 18:00 Base 5/6	17:00 - 18:00 Base 7+	17:00 - 18:00 Base 5/6	17:00 - 18:30 Base 7+	17:00 - 18:00 Base 5/6	17:00 - 18:00 Base 7+	17:00 - 18:00 Base 5/6
18:00							Corso integrato	18:00 - 19:00 Base 7+							18:00 - 19:00 Base 7+

Pianificazione OltreRitmica Milano 2023/2024

Agonismo (su selezione)

	Lunedì			Martedì	Mercoledì			Giovedì		Venerdì		Sabato								
	Adriano	San Mamete	San Giuseppe	Adriano	San Mamete	San Giuseppe	Adriano	Bottego	S. Giuseppe		Adriano	San Mamete								
17:00	17:00 - 20:00 Silver & Gold Junior/Senior + Estetica	17:00 - 18:15 PreAgonismo	17:30 - 20:00 Silver Allieve	17:00 - 20:00 Silver & Gold Junior/Senior	18:00 - 20:00 Promozionale Elementari	17:00 - 18:30 PreAgonismo	17:00 - 20:00 Silver Allieve + Gold	18:00 - 20:00 Silver Pre-Junior	17:00 - 20:00 Silver & Gold Junior/Senior + Estetica	18:00 - 20:00 Promozionale Junior	17:00 - 19:00 Promozionale Elementari	17:00 - 20:00 Silver Allieve + Gold	10:30 - 13:30 Silver & Gold Junior/Senior	10:30 - 13:00 Silver Allieve oppure Promozionale Elementari	10:30 - 13:00 Silver Pre-Junior oppure Promozionale Junior					
18:00																18:00 - 20:00 Silver Pre-Junior	18:30 - 20:00 Promozionale Junior			
19:00																				
20:00																				
													10:00							
													11:00							
													12:00							
													13:00							

Pianificazione OltreRitmica Milano 2023/2024

Corsi adulti

	Lunedì	Martedì	Mercoledì		Sabato
	Adriano	Bottego	San Mamete		Adriano San Mamete
17:00	18:15 - 19:15 Pilates integrato			09:00	09:30 - 10:30 OltreGym 09:00 - 10:30 Yoga
18:00		18:00 - 19:00 Zumba		10:00	
19:00				11:00	
20:00				12:00	10:30 - 13:30 Ritmica 18+
21:00			20:30 - 22:00 Flessibilità e acrobatica	13:00	