

MESE	GIORNO	FISIO/NUTRIZ	CLASSE	ORARIO	INCONTRO
NOVEMBRE	MERC 2	FT FRANCESCA	3CO	14.00-15.00	Introduzione e gestione in acuto
			4 CO-5 CO	15.00-16.00	Introduzione e gestione in acuto
			TUTTE LE CLASSI	16.00-16.30	Consulenze su appuntamento
	MART 8	FT SILVIA	TUTTE LE CLASSI	14.00-14.30	Consulenze su appuntamento
			1 CO	14.30-16.00	Introduzione e gestione in acuto+ questionari
	MART 15	FT SILVIA	TUTTE LE CLASSI	14.00-14.30	Consulenze su appuntamento
			2 CO	14.30-15.30	Introduzione e gestione in acuto
			5 CLASSICO - in sala	15.30-16.30	colonna e arti superiori: coordinazione e forza
		NUT FRANCESCA	1CO	14.45-15.45	Introduzione + questionario
			2CO	15.45-16.45	Introduzione + questionario
	MERC 16	FT FRANCESCA	3 CO	14.00-15.00	problematiche muscolari e loro gestione
			4 CO	15.00-16.00	infortuni e tecniche di autotrattamento parte 1
			TUTTE LE CLASSI	16.00-16.30	Consulenze su appuntamento
			1 CO	16.30-17.00	Appuntamento su convocazione per dolore/infortunio
	MART 22	FT SILVIA	1 CO	14.00-14.30	Appuntamento su convocazione per dolore/infortunio
			1 CO -1 metà classe	14.30-15.30	educazionale- le posture nella vita quotidiana
			1 CO-2 metà classe	15.30-16.30	educazione- le posture nella vita quotidiana
			1 CO	16.30-17.00	Appuntamento su convocazione per dolore/infortunio
	MERC 30	FT FRANCESCA	3 CO	14.00-15.00	Anatomia piedi + esercizi per i piedi
			2 CO -in sala	15.15-16.30	ripresa anatomia anca-ginocchio + allenamento alla coordinazione
			1 CO	16.30-17.30	Appuntamento su convocazione per dolore/infortunio
		NUT FRANCESCA	5CO	14.10-15.10	Introduzione, gestione della fame e timing assunzione nutrienti
			TUTTE LE CLASSI	15.10-16.10	Consulenze su appuntamento

DICEMBRE	VEN 2	FT SILVIA	4 CLASSICO- in sala	8.00-8.45	allenamento pliometrico (i salti)
			4 CONTEMP- in sala	8.45-9.30	allenamento pliometrico (i salti)
	MART 6	NUT FRANCESCA	TUTTE LE CLASSI	14.45-15.45	Consulenze su appuntamento
			3CO	16.00-17.00	Idratazione e sport - alimentazione, danza e fake news
	MERC 7	FT FRANCESCA	5 CO	14.00-15.00	anca: coordinazione e forza
			4 CO	15.00-16.00	anatomia colonna + esercizi colonna dorsale e cervicale
				16.00-16.30	Consulenze su appuntamento
	MART 13	FT SILVIA	3 CONTEMP in sala	13.00-14.00	warm up e stretching
			3 CLASSICO in sala	14.00-15.00	warm up e stretching
			TUTTE LE CLASSI	15.00-15.30	consulenze su appuntamento
			5 CNT in sala	15.30-16.30	colonna e arti superiori: coordinazione e forza
	MERC 14	FT FRANCESCA	3 CO	14.00-15.00	anatomia colonna + esercizi colonna lombare
			1 CO in sala	15.00-16.30	anatomia anca + allenamento alla coordinazione- parte 1
		NUT FRANCESCA	4CO	14.45-15.45	Adolescenza, alimentazione e danza
	MART 20	FT SILVIA	TUTTE LE CLASSI	14.00-14.30	consulenze su appuntamento
			2 CO- 1 metà classe	14.30-15.15	Tecniche di rilassamento mio fasciale con attrezzi
			2 CO- 2 metà classe	15.15-16.00	Tecniche di rilassamento mio fasciale con attrezzi
GENNAIO	MERC 11	FT FRANCESCA	3 CO	14.00-15.30	warm up e stretching: esposizione lavori a gruppo
			2 CO in sala	15.30-16.30	allenamento alla coordinazione/forza- parte 2
	MART 17	FT SILVIA	TUTTE LE CLASSI	14.00-14.30	consulenza su appuntamento
			1 CO- 1 metà classe	14.30-15.15	L'utilizzo dei dischi rotanti
			1 CO- 2 metà	15.15-16.00	L'utilizzo dei dischi rotanti

			classe		
	MERC 18	NUT FRANCESCA	TUTTE LE CLASSI	14.15-15.15	Consulenze su appuntamento
	MART 24	NUT FRANCESCA	1CO	14.45-15.45	Principi base di sana alimentazione
			TUTTE LE CLASSI	15.45-16.45	Consulenze su appuntamento
	MERC 25	FT FRANCESCA	5 CO - 1 metà classe	14.00.15.00	pliometria e allenamento al salto
			2 CO	15.00-16.30	osservazione lezione
FEBBRAIO	MERC 1	FT SILVIA	4 CO	14.15-15.30	anatomia arti superiori ed esercizi arti superiori parte 1
			1 CO in sala	15.30-16.30	Allenamento alla coordinazione- parte 2