

Orario	Pista A	ore
11.00 - 12.30	workshop Danze Latino Americane	1,5
12.30 - 13.30	allenamento Danze Latino Americane	1
13.30 - 14.15	<b>PAUSA PRANZO</b>	
14.15 - 15.15	Tecnica della Respirazione	1
15.15 - 16.15	Ristrutturazione dei Pensieri: imparare a gestire lo Stress	1
16.15 - 17.45	workshop Danze Standard	1,5
17.45 - 18.45	allenamento Danze Standard	1
	<b>tot ore</b>	<b>7</b>

Orario	Pista B	ore
12.00 - 13.30	workshop Hip Hop	1,5
13.30 - 14.15	<b>PAUSA PRANZO</b>	
14.15 - 15.15	Ristrutturazione dei Pensieri: imparare a gestire lo Stress	1
15.15 - 16.15	Tecnica della Respirazione	1
16.15 - 17.45	masterclass Modern Contemporary	1,5
17.45 - 18.45	Nutrizione per lo Sport	1
	<b>tot ore</b>	<b>6</b>

**Docenti:** Danze Latino Americane - Maurizio GHIGIARELLI  
Tecnica della Respirazione - Erika REGULYOVA  
Ristrutturazione dei pensieri - Alessia IACUZZI  
Danze Standard - Antonio GIONCADA  
allenamenti - Tecnici Regionali

Hip Hop - Mattia "SLY" QUINTAVALLE  
Ristrutturazione dei pensieri - Alessia IACUZZI  
Tecnica della Respirazione - Erika REGULYOVA  
Modern Contemporary\* - Lidia CAREW  
Nutrizione per lo Sport - da definire

\* non sarà disponibile il tappeto danza