

TWIRLING MASTERCLASS - PROGRAMMA NORD

DATA	ORARIO	MATERIA	LIVELLO ELITE /A+	LIVELLO A-/B	2 BASTONI: ELISA GREGORI
10/6/2019	8.45	BENVENUTO			
	9:00 - 10.15	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	10.25 - 11:40	ROLLS	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO A/B
	11.45 - 13:00	MATERIALE DI CONTATTO	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO ELITE
	13:00- 14:00	PAUSA PRANZO			
	14:00 - 14.50	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	15:00 - 16:20	ROLLS	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO A/B
	16:30 - 17:50	MATERIALE DI CONTATTO	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO ELITE
	17:50 -18:00	STRETCHING			
11/6/2019	8.45	BENVENUTO			
	9:00 - 10.15	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	10.25 - 11:40	LANCI	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO A/B
	11.45 - 13:00	ROLLS	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO ELITE
	13:00- 14:00	PAUSA PRANZO			
	14:00 - 14.50	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	15:00 - 16:20	LANCI	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO A/B
	16:30 - 17:50	ROLLS	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO ELITE
	17:50 -18:00	STRETCHING			
12/6/2019	8.45	BENVENUTO			
	9:00 - 10.15	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	10:25 - 13:00	COSTRUZIONE ESERCIZIO SOLO			COSTRUZIONE ESERCIZIO DUE BASTONI
	13:00 - 14:00	PAUSA PRANZO			
	14:00 - 14:30	WARM UP			
	14:30 - 17:50	COSTRUZIONE ESERCIZIO SOLO			COSTRUZIONE ESERCIZIO DUE BASTONI
	17:50 - 18:00	STRETCHING			

TWIRLING MASTERCLASS - PROGRAMMA CENTRO E SICILIA

SICILIA 3/9/2019	13:45	BENVENUTO			
ANCONA 6/9/2019	14:00 - 14.50	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	15:00 - 16:20	ROLLS	SEISHI INAGAKI	TECNICO TWIRLING	LIVELLO A/B
	16:30 - 17:50	MATERIALE DI CONTATTO	TECNICO TWIRLING	SEISHI INAGAKI	LIVELLO ELITE
	17:50 -18:00	STRETCHING			
SICILIA 4/9/2019	8.45	BENVENUTO			
ANCONA 7/9/2019	9:00 - 10.15	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	10.25 - 11:40	ROLLS	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO A/B
	11.45 - 13:00	MATERIALE DI CONTATTO	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO ELITE
	13:00- 14:00	PAUSA PRANZO			
	14:00 - 14.50	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	15:00 - 16:20	ROLLS	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO A/B
	16:30 - 17:50	LANCI	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO ELITE
	17:50 -18:00	STRETCHING			
SICILIA 5/9/2019	8.45	BENVENUTO			
ANCONA 8/9/2019	9:00 - 10.15	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	10.25 - 11:40	LANCI	TECNICO FITW	SEISHI INAGAKI	LIVELLO ELITE
	11.45 - 13:00	MATERIALE DI CONTATTO	SEISHI INAGAKI	TECNICO FITW	LIVELLO ELITE
	13:00- 14:00	PAUSA PRANZO			
	14:00 - 14.50	WARM UP - SEISHI INAGAKI			
	15:00 - 18:00	COSTRUZIONE ESERCIZIO SOLO	TECNICO FITW		COSTRUZIONE ESERCIZIO 2 BASTONI
	18:00 - 18:10	STRETCHING			