

SÁBADO - SATURDAY 20						
HOR	Sala 1	Requisitos	Sala 2	Requisitos	Sala 3	Requisitos
9:00 a 10h	Preparación física y calentamiento (Ernesto)		Yoga (Juanlu)		Libre	
10:00 a 12:00	Trabajo con Kettlebells (pesas rusas) - Rafa	Ninguno Multilevel	Triple altura - Otto, miembro de la cia XY	Figuras Estáticas (ej. F2H, F2H, paloma...) Intermediate	Drops - Javi & Myri	Comodidad en Standing F2H y H2H Advanced
12:00 a 14:00	Dance Lifts - Ryan & Elyse	Ninguno Multilevel	Slacro Flow - Dasha & Mar	Shin-to-foot, experiencia con transiciones de L-basing Intermediate	Inlocate/Pacheska - Pacome & Caroline	Comodidad en Standing H2H Advanced
14:00 a 16h	COMIDA					
16h a 18:00	Trabajo de loncha individualizado, 20 minutos cada trio y/o pareja - Otto, miembro de la cia XY	Ninguno Multilevel	SALA 4 Acrobacias - Matias - Multinivel	Diversos shoulder stands - Javi & Myri	Buena conciencia de una vertical Intermediate	Inlocate y Reverse Inlocate Advanced
18:15 a 20:15	Acro Lavadoras - Inma & Marcos	Ninguno Multilevel	One foot and one arm - Evan	Ninguno Multilevel	Side tuck - Agustina, Gonzalo & Matias	Icarians entre (pájaro - trono) (pájaro - ballena) (reverse star - trono), cascade y courvette Advanced
21:00	CIERRE DEL LOCAL/CLOSE					