

TABELLA CORSI E ORARI 2020/2021

SU RICHIESTA SI EFFETTUANO CORSI PERSONALIZZATI PER TUTTE LE DISCIPLINE CON PERSONAL TRAINER.

Disciplina	Specifica	Giorni	Orari	Note
ARTI MARZIALI BAMBINI	6-8 anni	Martedì	17.00 - 18.00
	8-10 anni	Mercoledì	17.00 - 18.00
	8-10 anni	Venerdì	17.00 - 18.00
	4-6 anni	DA DEFINIRE	
BOXE		Martedì	19.00 - 20.00
		Mercoledì	19.00 - 20.00
		Venerdì	19.00 - 20.00
BRAZILIAN JIU JITSU		Martedì	20.00 - 21.00
		Venerdì	20.00 - 21.00
DIFESA PERSONALE		DA DEFINIRE	
FUNCTIONAL TRAINING		Lunedì	18.00 - 19.00
		Lunedì	19.00 - 20.00
		Lunedì	20.00 - 21.00
		Martedì	07.30 - 08.30
	Misto con boxe	Martedì	12.30 - 13.30
		Martedì	16.00 - 17.00
		Giovedì	07.30 - 08.30
	Misto con boxe	Giovedì	12.30 - 13.30
		Giovedì	18.00 - 19.00
		Giovedì	19.00 - 20.00
		Giovedì	20.00 - 21.00
		Venerdì	16.00 - 17.00
		Sabato	11.00 - 12.00
	GRAPPLING / BRAZILIAN		Lunedì	21.00 - 22.00
Agonisti juniores		Mercoledì	18.00 - 19.00
		Giovedì	21.00 - 22.00

Disciplina	Specifica	Giorni	Orari	Note	
KICK BOXING	Scuole medie / sup.	Lunedì	17.00 - 18.00	
	Adulti	Lunedì	20.00 - 21.00	
	Adulti	Lunedì	21.00 - 22.00	
	Corso unico	Martedì	12.30 - 13.30	
	Scuole superiori	Martedì	18.00 - 19.00	
	Scuole medie / sup.	Giovedì	17.00 - 18.00	
	Adulti	Giovedì	20.00 - 21.00	
	Adulti	Giovedì	21.00 - 22.00	
	Scuole superiori	Venerdì	18.00 - 19.00	
KICK BOXING FEMM.	Avanzato	Martedì	20.15 - 21.15	
	Principianti	Mercoledì	20.00 - 21.00	
	Avanzato	Venerdì	20.15 - 21.15	
	Principianti	Sabato	10.00 - 11.00	
MMA	Scuole superiori	Lunedì	18.00 - 19.00	
	Corso tutti i livelli	Lunedì	19.00 - 20.00	
	Scuole superiori	Lunedì	18.00 - 19.00	
	Corso aperto a tutti	Martedì	16.00 - 17.00	
	Scuole medie	Martedì	17.00 - 18.00	
	Agonisti juniores	Martedì	19.00 - 20.00	
	Corso aperto a tutti	Giovedì	16.00 - 17.00	
	Scuole superiori	Giovedì	18.00 - 19.00	
	Corso tutti i livelli	Giovedì	19.00 - 20.00	
	Scuole medie	Venerdì	17.00 - 18.00	
	Agonisti juniores	Venerdì	19.00 - 20.00	
YOSEIKAN SPORT - MMA	Adulti tutti i livelli	Lunedì	19.00 - 20.00	
	Adulti tutti i livelli	Giovedì	19.00 - 20.00	
YOSEIKAN BUDO	Adulti tutti i livelli	Mercoledì	19.00 - 20.00	