

# TABELLA CORSI E ORARI

Disciplina	Specifica	Giorni	Orari	Note
<b>ARTI MARZIALI BAMBINI</b>	8-11 anni (avanzati)	Lunedì	17.00 - 18.00	.....
	8-10 anni	Martedì	17.00 - 18.00	.....
	5-7 anni	Mercoledì	17.00 - 18.00	.....
	8-11 anni (avanzati)	Giovedì	17.00 - 18.00	.....
	8-10 anni	Venerdì	17.00 - 18.00	.....
<b>BOXE</b>		Martedì	19.00 - 20.00	.....
		Mercoledì	19.00 - 20.00	.....
		Venerdì	19.00 - 20.00	.....
<b>BRAZILIAN JIU JITSU</b>		Martedì	20.00 - 21.00	.....
		Venerdì	20.00 - 21.00	.....
<b>DIFESA PERSONALE</b>		Mercoledì	19.00 - 20.00	.....
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>		Lunedì	18.00 - 19.00	.....
		Lunedì	19.00 - 20.00	.....
		Lunedì	20.00 - 21.00	.....
	Corso Femminile	Martedì	19.00 - 20.00	.....
		Giovedì	18.00 - 19.00	.....
		Giovedì	19.00 - 20.00	.....
		Giovedì	20.00 - 21.00	.....
	Corso Femminile	Venerdì	19.00 - 20.00	.....
<b>GRAPPLING</b>		Lunedì	21.00 - 22.00	.....
		Mercoledì	18.00 - 19.00	.....
		Giovedì	21.00 - 22.00	.....

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

Disciplina	Specifica	Giorni	Orari	Note
<b>KICK BOXING</b>	Scuole medie / sup.	Lunedì	17.00 - 18.00	.....
	Adulti	Lunedì	20.00 - 21.00	.....
	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	.....
	Scuole superiori	Venerdì	18.00 - 19.00	.....
	Adulti (tutti i livelli)	Sabato	10.00 - 11.00	.....
<b>KICK BOXING FEMM.</b>	Avanzato	Martedì	20.15 - 21.15	.....
	Principianti	Mercoledì	20.00 - 21.00	.....
	Avanzato	Venerdì	20.15 - 21.15	.....
<b>MMA</b>	Scuole superiori	Lunedì	18.00 - 19.00	.....
	Principianti	Lunedì	20.00 - 21.30	.....
	Femminile juniores	Martedì	18.00 - 19.00	.....
	Scuole superiori	Giovedì	18.00 - 19.00	.....
	Corso intermedio	Giovedì	19.00 - 20.00	.....
	Principianti	Giovedì	20.00 - 21.30	.....
	Femminile juniores	Venerdì	18.00 - 19.00	.....
<b>YOSEIKAN SPORT - MMA</b>	Adulti tutti i livelli	Lunedì	19.00 - 20.00	.....
	Adulti tutti i livelli	Giovedì	19.00 - 20.00	.....
<b>YOSEIKAN BUDO</b>	Adulti tutti i livelli	Mercoledì	19.00 - 20.00	.....