

TABELLA CORSI E ORARI

Disciplina	Specifica	Giorni	Orari	Note
ARTI MARZIALI BAMBINI	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	
BOXE	Juniores	Martedì	17.00 - 18.00	
		Martedì	19.00 - 20.00	
		Mercoledì	19.00 - 20.00	
	Juniores	Venerdì	17.00 - 18.00	
		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	
	Femminile	Martedì	19.00 - 20.00	
		Giovedì	18.00 - 19.00	
		Giovedì	19.00 - 20.00	
	Femminile	Giovedì	20.00 - 21.00	
		Venerdì	19.00 - 20.00	
	Sabato	11.00 - 12.00		
GRAPPLING		Martedì	20.00 - 21.00	
		Mercoledì	19.00 - 20.00	
		Venerdì	20.00 - 21.00	

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

Disciplina	Specifica	Giorni	Orari	Note
KICK BOXING	Scuole medie / sup.	Lunedì	17.00 - 18.00	
	Adulti	Lunedì	20.00 - 21.00	
	Corso unico	Lunedì	12.30 - 13.30	
	Scuole superiori	Martedì	18.00 - 19.00	
	Juniores	Mercoledì	18.00 - 19.00	
	Corso unico	Giovedì	12.30 - 13.30	
	Scuole medie / sup.	Giovedì	17.00 - 18.00	
	Adulti	Giovedì	20.00 - 21.00	
	Scuole superiori	Venerdì	18.00 - 19.00	
	Corso unico	Sabato	10.00 - 11.00	
KICK BOXING FEMM.	Avanzato	Martedì	20.00 - 21.00	
	Principianti	Mercoledì	20.00 - 21.00	
	Avanzato	Venerdì	20.00 - 21.00	
MMA	Scuole superiori	Lunedì	18.00 - 19.00	
	Intermedio	Lunedì	19.00 - 20.00	
	Principianti	Lunedì	20.00 - 21.30	
	Scuole superiori	Giovedì	18.00 - 19.00	
	Corso intermedio	Giovedì	19.00 - 20.00	
	Principianti	Giovedì	20.00 - 21.30	
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	20.00 - 21.00	