

LIGHT CONTACT

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
11.00-12.00						LIGHT CONTACT
17.00-18.00		LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT		
19.00-20.00	LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT	
20.00-21.00	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	

KARATE

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
17.15-18.00		AVVIAMENTO KARATE		AVVIAMENTO KARATE		
18.00-19.00		KARATE RAGAZZI		KARATE RAGAZZI	KARATE RAGAZZI	
19.00-20.15		KARATEADULTI		KARATEADULTI		
20.00-21.00					KARATEADULTI	

KICKBOXING

16.00 – 17.00		KICKBOXING -BAMB/ RAGAZ		KICKBOXING -BAMB/ RAGAZ		
20.30 – 21.30		KICKBOXING - ADULTI		KICKBOXING - ADULTI		

TAEKWONDO

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
17.00-18.00	TAEKWONDO 1	TAEKWONDO 2	TAEKWONDO 1	TAEKWONDO 2	TAEKWONDO 1	TAEKWONDO 2 solo sabato 16.00-17.00

GINNASTICA PER TUTTI (DOLCE)

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.00-10.00	PAOLA		DEBORA		PAOLA	
16.00-17.00	RAFFAELE		RAFFAELE		RAFFAELE	

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (METODO YOGA)

MARTEDI 09.00 – 10.30			GIOVEDI 09.00 – 10.30		VENERDI 17.00 -. 18.00	
-----------------------	--	--	-----------------------	--	------------------------	--

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (METODO PILATES)

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CORSO MATTINA - 10.00-11.00	PAOLA		DEBORA		PAOLA	
CORSO SERALE - 19.00-20.00	MARIA		MARIA		MARIA	
CORSO SERALE - 19.30-20.30						

SI RICORDA CHE E' OBBLIGATORIO SCEGLIERE SOLO UNO DEI 3 CORSI