

**LIGHT CONTACT**

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
19.00-20.00	LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT	
20.00-21.00	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 KIDS		KARATE KIDS	KARATE KIDS	
19.00-20.15		KARATEADULTI		KARATEADULTI	KARATEADULTI	

**KICKBOXING**

		MARTEDI		GIOVEDI	VENERDI	
17.00 - 18.00		KICKBOXING - RAGAZZI		KICKBOXING - RAGAZZI		
20.30 - 21.30		KICKBOXING - ADULTI		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
20:00 - 21:30	TAEKWONDO ADULTI				TAEKWONDO ADULTI	

**GINNASTICA PER TUTTI (DOLCE)**

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

**GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE-METODO POSTURALE ( dal 15 settembre )**

MARTEDI 8.30 - 9.30	DANILA	GIOVEDI 8.30 - 9.30	DANILA			
---------------------	--------	---------------------	--------	--	--	--

**GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (METODO PILATES)**

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CORSO MATTINA - 10.00-11.00	DEBORA		DEBORA		DEBORA	
CORSO POMERIDIANO - 18.00-19.00	MARIA		MARIA		MARIA	
CORSO SERALE - 19.00-20.00	MARIA				MARIA	
CORSO SERALE - 19.30-20.30			MARIA			

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