



Altri Corsi

| LIGHT CONTACT | | | | | | |
|---------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|--------|
| ORARI | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | |
| 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 | |
| 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 | |
| | | MARTEDI | | GIOVEDI | VENERDI | |
| 17.00 - 18.00 | | KICKBOXING - RAGAZZI | | 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 16.00-17.00 |
| 20.00-21.30 | TAEKWONDO ADULTI | | | | TAEKWONDO ADULTI | |
| GINNASTICA PER TUTTI (DOLCE) STRETCHING | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| MARTEDI 08.30-09.30 DANILA | | | GIOVEDI 08.30 - 09.30 DANILA | | | |
| GYROKINESIS - GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE | | | MARTEDI 19.15 - 20.15 LUCIA | | GIOVEDI 19.15 - 20.15 LUCIA | |
| GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (METODO PILATES) | | | | | | |
| ORARI | LUNEDI | | MERCOLEDI | | VENERDI | SABATO |
| CORSO MATTINA - 10.00- 11.00 | DEBORA | | DEBORA | | DEBORA | |
| CORSO POMERIDIANO - 18.00 -19.00 | RAFFAELE | | RAFFAELE | | RAFFAELE | |
| CORSO SERALE - 19.00 - 20.00 | RAFFAELE | | RAFFAELE | | RAFFAELE | |