

Corsi per Bambini

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Arti Marziali piccoli (4-6 anni)	16:30-17:15			16:30-17:15	
Aikido (7-11 anni)	17:15-18:15			17:15-18:15	
Judo (6-9 anni)		17:30-18:30			17:30-18:30
Judo (10-14 anni)		18:30-19:30			18:30-19:30
Karate principianti (6-12 anni)	17:30-18:30		17:30-18:30		
Karate avanzati	18:30-19:30		18:30-19:30		
Kung Fu (10-13 anni)		18.30-19.30		18.30-19.30	
Capoeira (5-11 anni)			17:00-18:00		

Corsi di Arti Marziali per Adulti

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Aikido		19:30-21:30		19:30-21:30	
Brazilian Jiu Jitsu	20:30-22:00		20:30-22:00		20:00-21:30
Karate ragazzi	19:30-20:30		19:30-20:30		
Karate adulti	20:30-21:30		20:30-21:30		
Kung Fu		20.00-21.30		20.00-21.30	
Tai chi		19:30-21:00		19:45-21:15	19:30-21:00
Sanda 1° livello	18:15-19:15		18:15-19:15		
Sanda 2° livello	19:15-20:30		19:15-20:30		
Sanda pranzo		12:45-14:00		12:45-14:00	
Krav Maga – dif. personale 1					19:30-20:30
Krav Maga – dif. personale 2					20:30-21:30

Corsi di discipline ginniche

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Yoga dolce	17:30-18:30			17:30-18:30	
Yoga fit					17:30-18:30
Hata Yoga	18:45-19:45			18:45-19:45	
Hata Yoga	20:00-21:00		20:00-21:00		
Yoga dinamico (avanzato)			18:45-19:45		
Pilates		17:30-18:30		17:30-18:30	

Corsi UISP

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
AFA	8:15, 9:15, 11:15			8:15, 9:15, 11:15	
Ginnastica dolce	10:15			10:15	
Ginnastica posturale			9:00,10:00,11:00		9:00,10:00,11:00
Mat Work		14:30 o 15:30		14:30 o 15:30	