

**Corsi di Arti Marziali per Bambini**

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

\*su attivazione

**Corsi di Arti Marziali per Adulti**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Aikido		20:00-21:30		20:00-21:30	
Karate 1° livello	19:30-20:20		19:30-20:20		
Karate 2° livello	20:35-21:45		20:35-21:45		
Kung Fu unificato		20:00-21:30		20:00-21:30	
Judo	20:30-22:00		20:30-22:00		19:30-21:00
Tai chi		19:30-21:00		19:45-21:15	
Sanda 1° livello	18:15-19:00		18:15-19:00		
Sanda 2° livello	19:15-20:15		19:15-20:15		
Sanda pausa pranzo		12:45-14:00		12:45-14:00	
Brazilian Jiu Jitsu		18:30-19:45		18:30-19:45	20:00-21:30
Israelei Ju Jitsu 1° livello					19:30-20:15
Israelei Ju Jitsu 2° livello					20:30-21:30

**Corsi di discipline ginniche per Adulti**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Yoga dolce	17:30-18:30			17:30-18:25	
Hata Yoga	18:45-19:45			18:40-19:30	
Hata Yoga	20:00-21:00		20:00-21:00		
Yoga dinamico (avanzato)			18:45-19:45		
Pilates		17:30-18:15		17:30-18:15	
Pilates pausa pranzo*			12:50-13:50		

\*su attivazione

**Corsi UISP**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
AFA/ginnastica dolce	8:15 => 12:15			8:15 => 12:15	
Ginnastica dolce/posturale			9:00 => 12:00		9:00 => 12:00

**SDK Reggio Emilia associazione sportiva dilettantistica**

Via Zibordi 14/A – Reggio Emilia

[info@sdkreggioemilia.it](mailto:info@sdkreggioemilia.it)

tel 0522.300500

[www.sdkreggioemilia.it](http://www.sdkreggioemilia.it)[facebook.com/sdkreggioemilia](https://www.facebook.com/sdkreggioemilia)