



ANTIAGGRESSIONE DONNA

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
13.00 14.00		ANTIAGGRESSIONE DONNA		ANTIAGGRESSIONE DONNA		MINI CLASSI

BOXE | LIGHT BOXE

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
17.00 18.00	BOXE KIDS (10 - 13 ANNI)	BOXE KIDS (6 - 9 ANNI)	BOXE KIDS (10 - 13 ANNI)	BOXE KIDS (10 - 13 ANNI)	BOXE KIDS (6 - 9 ANNI)	MINI CLASSI PERSONAL TRAINER AGONISTI
19.00 20.30		BOXE LIGHT BOXE			BOXE LIGHT BOXE	
21.30 22.30	BOXE LIGHT BOXE (ORARIO CONDIVISO)	BOXE LIGHT BOXE (ORARIO CONDIVISO)	BOXE LIGHT BOXE (ORARIO CONDIVISO)	BOXE LIGHT BOXE (ORARIO CONDIVISO)		

BRAZILIAN JIU JITSU

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
20.00 21.30		BRAZILIAN JIU JITSU		BRAZILIAN JIU JITSU	BRAZILIAN JIU JITSU	MINI CLASSI PERSONAL TRAINER AGONISTI

KARATE UECHI RYU

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
17.00 18.00	KARATE KIDS (6 - 9 ANNI)		KARATE KIDS (6 - 9 ANNI)			N.D.
18.00 19.00	KARATE KIDS (10 - 14 ANNI)		KARATE KIDS (10 - 14 ANNI)		KARATE KIDS (10 - 14 ANNI)	
19.00 20.30	KARATE		KARATE			



CROSS CARDIO ®

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00 11.00	CROSS CARDIO		CROSS CARDIO			MINI CLASSI PERSONAL TRAINER
12.00 13.00		CROSS CARDIO		CROSS CARDIO		
19.00 20.00		CROSS CARDIO		CROSS CARDIO		

CROSS TRAINING

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
13.00 14.00		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		MINI CLASSI PERSONAL TRAINER
19.00 20.00	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING			

FUNCTIONAL BOXING

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
20.00 21.30		FUNCTIONAL BOXING		FUNCTIONAL BOXING		MINI CLASSI

GINNASTICA DOLCE

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.30 10.30		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		MINI CLASSI

GINNASTICA POSTURALE

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.30 11.30		GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE		PERSONAL TRAINER