



# TIMETABLE

## 2023 - 2024

Sostieni la tua Accademia!

Dona il tuo 5 x 1000 alla ASD LIFECOMBAT ACADEMY



LO SPORT È SALUTE, IL DONO È VITA!

ABBIAMO FATTO TANTO... CON TE FAREMO DI PIÙ, GRAZIE!

## LUNEDÌ

07.00 - 12.30  
LEZIONI PRIVATE SU APPUNTAMENTO

07.00 - 08.00  
CROSS TRAINING

09.30 - 10.30  
TOTAL BODY

12.30 - 13.30  
TONIC | BJJ

13.30 - 14.30  
CROSS CARDIO | KICKBOXING-K1

16.00 - 17.00  
MMA

17.00 - 18.00  
TONIC | BOXE | KICKBOXING-K1 Under 13

18.00 - 19.00  
CALISTHENICS | MMA

19.00 - 20.00  
CROSS TRAINING | BJJ Under 13

19.00 - 20.30  
MUAY THAI

20.00 - 21.30  
KICKBOXING-K1 | BOXE

## MARTEDÌ

07.00 - 12.30  
LEZIONI PRIVATE SU APPUNTAMENTO

07.00 - 08.00  
TONIC

12.30 - 13.30  
TONIC | BOXE

13.30 - 14.30  
CROSS TRAINING | BJJ

16.00 - 17.00  
BJJ

17.00 - 18.00  
BOXE | KICKBOXING-K1 Under 9

17.00 - 18.00  
TOTAL BODY

18.00 - 19.00  
CALISTHENICS | KICKBOXING-K1

19.00 - 20.00  
CROSS CARDIO | BOXE | MMA

19.00 - 20.30  
DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)

20.00 - 21.30  
BJJ

## MERCOLEDÌ

07.00 - 12.30  
LEZIONI PRIVATE SU APPUNTAMENTO

07.00 - 08.00  
CROSS TRAINING

09.30 - 10.30  
TOTAL BODY

12.30 - 13.30  
TONIC | BJJ

13.30 - 14.30  
CROSS CARDIO | KICKBOXING-K1

16.00 - 17.00  
MMA

17.00 - 18.00  
TONIC | BOXE | KICKBOXING-K1 Under 13

18.00 - 19.00  
CALISTHENICS | MMA

19.00 - 20.00  
CROSS TRAINING | BJJ Under 13

19.00 - 20.30  
MUAY THAI

20.00 - 21.30  
KICKBOXING-K1 | BOXE

## GIOVEDÌ

07.00 - 12.30  
LEZIONI PRIVATE SU APPUNTAMENTO

07.00 - 08.00  
TONIC

12.15 - 13.15  
TONIC | BOXE

13.30 - 14.30  
CROSS TRAINING | BJJ

16.00 - 17.00  
BJJ

17.00 - 18.00  
BOXE | KICKBOXING-K1 Under 13

17.00 - 18.00  
TOTAL BODY

18.00 - 19.00  
CALISTHENICS | KICKBOXING-K1

19.00 - 20.00  
CROSS CARDIO | BOXE | BJJ Under 13

19.00 - 20.30  
DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)

20.00 - 21.30  
BJJ

## VENERDÌ

07.00 - 12.30  
LEZIONI PRIVATE SU APPUNTAMENTO

07.00 - 08.00  
CROSS TRAINING

09.30 - 10.30  
TOTAL BODY

12.30 - 13.30  
TONIC | BJJ

13.30 - 14.30  
CROSS CARDIO | KICKBOXING-K1

16.00 - 17.00  
MMA

17.00 - 18.00  
TONIC | BOXE | KICKBOXING-K1 Under 9

18.00 - 19.00  
CALISTHENICS | KICKBOXING-K1

19.00 - 20.00  
CROSS TRAINING | MUAY THAI | BOXE

19.00 - 20.00  
MMA

20.00 - 21.00  
BJJ NON GI

## SABATO

AGONISTI  
Su programmazione

PERSONAL TRAINING  
Su prenotazione

ALLENAMENTO LIBERO  
Su prenotazione

SMALL GROUP  
Su prenotazione

SEMINARI GRATUITI  
Su prenotazione

SPARRING | OPEN MAT  
Su prenotazione



Gli orari potrebbero subire variazioni a discrezione della Direzione.