

ORARI PALESTRA

LUNEDI'

11.00-12.30	PUGILATO
17.00-18.00	KARATE SPORTIVO BIMBI
18.00-19.00	KARATE SPORTIVO BIMBI
18.00-19.30	KICK E MUAY THAI (PRIMO TURNO)
19.00-20.00	PANANTUKAN-DIFESA PERSONALE
19.30-21.00	KICK E MUAY THAI (SECONDO TURNO)
20.00-21.30	AIKIDO

MERCOLEDI'

11.00-12.30	PUGILATO
17.00-18.00	MUAY THAI FOR YOUTH
17.00-18.00	KARATE SPORTIVO BIMBI
18.00-19.00	KARATE SPORTIVO BIMBI
18.00-19.30	KICK E MUAY THAI (PRIMO TURNO)
19.00-20.00	PANANTUKAN-DIFESA PERSONALE
19.30-21.00	KICK E MUAY THAI (SECONDO TURNO)
20.00-21.30	AIKIDO
21.00-23.00	FIGHT CLUB BOXE LIVELLO AVANZATO

VENERDI'

17.00-18.00	MUAY THAI FOR YOUTH
18.00-19.30	KICK E MUAY THAI (PRIMO TURNO)
18.15-19.00	TOTAL BODY FEMMINILE
19.00-20.00	PANANTUKAN-DIFESA PERSONALE
19.30-21.00	KICK E MUAY THAI (SECONDO TURNO)
20.00-21.30	AIKIDO

MARTEDI'

09.15-10.15	CROSSFIT/GAG (DONNE)
17.00-18.00	PUGILATO GIOVANI
18.15-19.00	TOTAL BODY FEMMINILE
18.00-19.30	PUGILATO (PRIMO TURNO)
19.00-20.15	KALI E JEET KUNE DO
19.30-21.00	PUGILATO (SECONDO TURNO)
20.00-22.30	KUNG FU - BAGUA ZHANG

GIOVEDI'

09.15-10.15	CROSSFIT/GAG (DONNE)
17.00-18.00	PUGILATO GIOVANI
18.45-20.00	KALI E JEET KUNE DO (PRIMO TURNO)
18.00-19.30	PUGILATO(PRIMO TURNO)
19.30-21.00	PUGILATO(SECONDO TURNO)
21.00-22.30	KUNG FU - BAGUA ZHANG

SABATO - DOMENICA

ALLENAMENTI PERSONAL SPECIFICI

CHI PUO' SEGUIRE I CORSI

DONNE

UOMINI

BAMBINI