



Orario settimanale delle pratiche

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08:30						
09:00		ginnastica posturale		ginnastica posturale		
09:30		ginnastica posturale		ginnastica posturale		
10:00		ginnastica posturale		ginnastica posturale		
10:30		ginnastica posturale		ginnastica posturale		
11:00	ginnastica posturale		ginnastica posturale			
11:30	ginnastica posturale		ginnastica posturale			
12:00						
12:30		kick boxing - muay thai	kick boxing - muay thai		kick boxing - muay thai	
13:00		kick boxing - muay thai	kick boxing - muay thai		kick boxing - muay thai	
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00				ginnastica posturale		
16:30		judo 11-13 anni		judo 11-13 anni		
17:00	ki aikido 4-6 anni	hip hop 6-8				tango argentino principianti
17:30		karate 7-8 anni	capoeira bambini	capoeira bambini		
18:00	ki aikido 7-15 anni	hip hop 8-12 anni	kick boxing - muay thai 6-12 anni	karate 7-8 anni	karate 4-6 anni	tango argentino interm.1, 2 e avanzato
18:30	karate 11-13 anni	karate 4-6 anni	giu jitsu	karate 11-13 anni	karate 9-10 anni	
19:00	aikido	hip hop 13-17 anni	anukalan a yoga	hip hop 13-17 anni	karate adulti	
19:30	kick boxing muay thai	karate adulti	capoeira adulti	karate adulti		
20:00	aikido	danza orientale	capoeira adulti	giu jitsu	karate adulti	
20:30	aikido		ju jitsu	kick boxing - muay thai		
21:00			ju jitsu	kick boxing - muay thai		
21:30			tango argentino principianti	qi gong & tai chi chuan	tango argentino intermedio 1	
22:00			tango argentino avanzato	capoeira adulti	tango argentino intermedio 2	
22:30				ju jitsu		
23:00						
23:30						