



# 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						
11:00	ginnastica posturale					
11:30			ginnastica posturale			
12:00						
12:30		kick boxing - muay thai	kick boxing - muay thai		kick boxing - muay thai	
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30					ginnastica posturale	
16:00						
16:30		judo 11-13 anni		judo 11-13 anni		
17:00	ki aikido 4-6 anni	judo 4-6 anni	ki aikido 4-6 anni	judo 4-6 anni	danza modern jazz baby	tango argentino principianti
17:30	qwan ki do 5-12 anni	kick boxing - muay thai 6-12 anni	qwan ki do 5-12 anni	danza modern jazz baby	capoeira bambini	
18:00	hip hop 6-8 anni	danza modern jazz teen	hip hop 6-9 anni	capoeira adulti	karate 9-10 anni	tango argentino interm.1, 2 e avanzato
18:30	karate 7-8 anni	capoeira adulti	karate 7-8 anni	capoeira adulti	karate 11-13 anni	
19:00	karate 4-6 anni	anukalan a yoga	karate 4-6 anni	capoeira adulti	karate adulti	
19:30	danza orientale	yogadance	karate 11-13 anni	capoeira adulti	karate adulti	
20:00	judo 7-10 anni	kick boxing - muay thai	karate adulti	judo adulti	kick boxing muay thai	
20:30	ki aikido adulti	kick boxing - muay thai	ki adulti	kick boxing - muay thai	kick boxing muay thai	
21:00	ki aikido adulti	kick boxing - muay thai	ki aikido adulti	kick boxing - muay thai	qwan ki do	
21:30	shinken adulti	kick boxing - muay thai	ki aikido istruttori	kick boxing - muay thai	qwan ki do	
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						