Orario settimanale delle pratiche

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

	martedì	mercoledì	giovedì
17:00	capoeira bambini		capoeira bambini
17:30	danza modern jazz baby		
18:00	capoeira ragazzi		
18:30	danza modern jazz teen		
19:00	capoeira adulti		capoeira adulti
19:30			
20:00			
20:30			
21:00	tango argentino principianti		tango argentino intermedio 1
21:30			
22:00	tango argentino avanzato		tango argentino intermedio 2
22:30			
23:00			
23:30			

	martedì	giovedì
18:00	judo genitori	judo genitori
19:30		
20:30	ju jitsu	ju jitsu