



# Orario settimanale delle pratiche

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	
08:30							
09:00		ginnastic a posturale		ginnastic a posturale			
09:30		ginnastic a posturale		ginnastic a posturale			
10:00				capoeira mamme			
10:30							
11:00	ginnastic a posturale		ginnastic a posturale				
11:30							
12:00		kick boxing - muay thai	kick boxing - muay thai		kick boxing - muay thai		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30				ginnastic a 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	danza modern jazz baby	capoeira bambini	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	karate 9-10 anni	
18:00	hip hop 6-12 anni	danza modern jazz teen	hip hop 6-12 anni	judo 7-10 anni	judo shinken shobu	capoeira mamme	tango argentino interm.1, 2 e avanzato
18:30	karate 7-8 anni	anukalan a yoga	karate 7-8 anni	danza modern jazz teen	capoeira mamme	ki aikido 7-15 anni	
19:00	karate 11-13 anni	capoeira adulti	karate 11-13 anni	ki adulti	hip hop 13-17 anni	ki aikido adulti	karate 11-13 anni
19:30	karate adulti	kick boxing - muay thai	karate adulti	judo adulti	kick boxing - muay thai	kick boxing muay thai	karate adulti
20:00	ki aikido adulti	yogadance	ki aikido adulti	ki aikido adulti	qi gong & tai chi chuan	kick boxing muay thai	karate adulti
20:30	shinken adulti	ju jitsu	ki aikido istruttori	kick boxing - muay thai	ju jitsu	ki aikido adulti	qwan ki do
21:00	qwan ki do	tango argentino principianti				shinken adulti	
21:30		tango argentino avanzato					
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							