



# 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				
17:30		karate 7-8 anni				
18:00	ki aikido 7-15 anni	hip hop 8-12 anni				
18:30	ki aikido 7-15 anni	hip hop 13-17 anni				
19:00	aikido	karate adulti				
19:30	aikido	karate adulti				
20:00	aikido	karate adulti				
20:30	aikido	karate adulti				
21:00	aikido	karate adulti				
21:30	aikido	karate adulti				
22:00		karate adulti				
22:30		karate adulti				
23:00		karate adulti				
23:30		karate adulti				