

ATTIVITÀ	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
JUDO 4 - 5 ANNI				17:00 - 17:45	17:00 - 17:45
JUDO 6 - 8 ANNI	17:30 - 18:30			18:00 - 19:00	
JUDO 9 - 11 ANNI			17:30 - 18:30		18:00 - 19:00
JUDO 12 - 14 ANNI	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		
JUDO GIOVANI e ADULTI	19:30 - 21:00	18:00 - 19:00 agonisti	19:30 - 21:00		19:30 - 21:00
KARATE BAMBINI		17:30 - 18:30		17:30 - 18:30	
KARATE RAGAZZI		18:30 - 19:30			18:30 - 19:30
KARATE ADULTI		19:30 - 20:30			19:30 - 20:30
TAI CHI CHUAN	7:00 - 8:00		19:00 - 20:00 avanzato		
			20:00 - 21:00 base		
YOGA BIMBI	17:00 - 18:00 3 - 5 anni		17:00 - 18:00 6 - 12 anni		
PARKOUR		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	
CIRCUIT TRAINING	12:15 - 13:15	20:00 - 21:00	12:15 - 13:15	20:00 - 21:00	12:15 - 13:15
PILATES	18:30 - 19:15		9:00 - 9:45	18:30 - 19:15	9:00 - 9:45
	19:15 - 20:00			19:15 - 20:00	
GINNASTICA POSTURALE EVOLUTIVA				10:00 - 11:00	
				15:30 - 16:30	
GINNASTICA POSTURALE SU PANCA				11:30 - 12:15	
		16:45 - 17:30		12:15 - 13:00	
GINNASTICA PELVICA		16:00 - 16:45		16:45 - 17:30	
GINNASTICA DOLCE		9:00 - 10:00			9:00 - 10:00

A
S
D

K
E
N

K
Y
U

K
A
I