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	20:10 - 21:00 kata	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		19:45 - 21:15			19:45 - 21:15	
TAI CHI CHUAN	7:00 - 8:00 avanzato		19:00 - 19:45 avanzato			
			19:45 - 20:30 base			
YOGA BIMBI	17:15 - 18:15 3 - 5 anni		17:15 - 18:15 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 POSTURALE AVANZATA		16:00 - 16:45		16:45 - 17:30		
GINNASTICA DOLCE		9:00 - 10:00			9:00 - 10:00	

ASD KEN KYU KAI