

CORSI 2018

LIGHT CONTACT

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
11,00-12,00	LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT	
11,30-12,30						LIGHT CONTACT
17,00-18,00		LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT		
19,00-20,00	LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT		LIGHT CONTACT	
20,00-21,00	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	LIGHT CONTACT	

KARATE e DIFESA PERSONALE

ORARI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
17,15-18,00	AVVIAMENTO KARATE	AVVIAMENTO KARATE	
18,00-19,00	KARATE RAGAZZI	KARATE RAGAZZI	KARATE RAGAZZI
19,00-20,15	KARATE ADULTI	KARATE ADULTI	
19,00-20,00			KARATE - DIFESA PERSONALE
20,00-21,00			KARATE ADULTI
20,30-21,30	KARATE - DIFESA PERSONALE	KARATE - DIFESA PERSONALE	

TAEKWONDO

ORARI	LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
17,00-18,00	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO

GINNASTICA PER TUTTI (DOLCE) *

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00-10,00	*	*	*	*	*	*
16,00-17,00	*		*		*	

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (METODO PILATES) *

ORARI	LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI	SABATO
CORSO MATTINA 10,00-11,00	*	*	*	*
CORSO POMERIDIANO 18,00-19,00	*	*	*	
CORSO SERALE (2 FASCE ORARIE)	19.00 -20,00 *	20.00 – 21.00 *	19.00 -20,00 *	
SI RICORDA CHE E' OBBLIGATORIO SCEGLIERE SOLO UNO DEI 3 CORSI (IL SABATO PUO' ESSRE UTILIZZATO COME RECUPERO IN CASO DI ASSENZA)				