



Centro Sportivo Marziale: Orari Corsi 2023 – 2024

Arti Marziali

| Giorno Attività | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Avviamento alle Arti Marziali | Sala Viola 17.30 - 18.30 | | | | |
| Boxe | Sala Rossa 20.30 - 22.00 | | | Sala Rossa 20.30 - 22.00 | |
| Boxing Cinese Sanda Adulti | | Sala Rossa 20.30 - 22.00 | | Sala Gialla 20.30 - 22.00 | |
| Boxing Cinese Sanda Ragazzi | | | | Sala Gialla 17.30 - 18.30 | |
| Brasilian Jiu Jitsu | | Sala Viola 19.30 - 21.00 | | | Sala Viola 19.30 - 21.00 |
| Difesa Pers. Femminile | | | | Sala Gialla 18.30 - 19.30 | |
| Grappling | | Sala Viola 19.30 - 21.00 | | | Sala Viola 19.30 - 21.00 |
| Judo Adulti | Sala Rossa 18.30 - 19.30 | | | Sala Viola 18.30 - 19.30 | |
| Judo Ragazzi | Sala Rossa 17.30 - 18.30 | | | Sala Viola 17.30 - 18.30 | |
| Karate | Sala Gialla 17.30 - 18.30 | | Sala Gialla 17.30 - 18.30 | | |
| KickBoxing Ragazzi | | | Sala Rossa 17.30 - 18.30 | | Sala Rossa 17.30 - 18.30 |
| KickBoxing Adulti | Sala Viola 20.30 - 22.00 | | Sala Rossa 20.00 - 21.30 | | Sala Rossa 20.00 - 21.30 |
| Kung Fu Ragazzi | | Sala Gialla 17.30 - 18.30 | | | Sala Gialla 17.30 - 18.30 |
| Kung Fu Adulti Base | | Sala Gialla 19.30 - 20.30 | | Sala Gialla 19.30 - 20.30 | |
| Kung Fu Adulti Avanzati | | Sala Gialla 20.30 - 22.00 | | Sala Gialla 20.30 - 22.00 | |
| Kung Fu Ragazzi Avanzati | | Sala Gialla 18.30 - 19.30 | | | Sala Gialla 18.30 - 19.30 |
| MMA | Sala Rossa 19.30 - 20.30 | | Sala Rossa 18.30 - 20.00 | | Sala Rossa 18.30 - 20.00 |
| Muai Thay | | | Sala Rossa 20.00 - 21.30 | | Sala Rossa 20.00 - 21.30 |
| Tai Ji Avanzati | | | Sala Gialla 20.30 - 21.30 | | Sala Gialla 19.30 - 20.30 |
| Tai Ji Base | | | Sala Gialla 19.30 - 20.30 | | Sala Gialla 19.30 - 20.30 |
| Tai Ji Pranzo | | Sala Gialla 12.45 - 13.45 | | | |

Centro Sportivo Cosmofit SSD RL - Sede legale: Via Ombrecchio 4, Burolo (TO)

tel: 0125 676466 / 328-3715413

CF. 11738920013 - Iscrizione CONI 299580 - CSEN 56507

e-mail: info@centrosportivomarziale.it web: www.centrosportivomarziale.it



Centro Sportivo Marziale: Orari Corsi 2023 – 2024

Area Benessere

| Giorno Attività | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| G.A.G. (Katia) | | Sala Viola 17.30 - 18.20 | | | |
| Pilates (Katia) | | Sala Viola 18.30 - 19.30 | | | Sala Viola 18.30 - 19.30 |
| Pilates (Paola) | | Sala Viola 12.45 - 13.45 | | | Sala Viola 12.45 - 13.45 |
| Schiena felice con Simona | | Sala Gialla 09.30 - 10.20 | | | |
| Stretching (Katia) | | | | Sala Viola 19.30 - 20.30 | |
| Total Body (Katia) | | | | | Sala Viola 17.30-18.20 |
| Yoga | Sala Viola 19.30 - 20.30 | | Sala Viola 19.30 - 21.00 | | |
| Yoga | | | | Sala Viola 12.45 - 13.45 | |

Attività Personal

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Kinesiologia | | Su Prenotazione | | | |
| Pilates con Macchine | Su Prenotazione |
| Pilates in Gravidanza | | Su Prenotazione | | | Su Prenotazione |
| Posturale | Su Prenotazione | Su Prenotazione | | Su Prenotazione | |

Centro Sportivo Cosmofit SSD RL - Sede legale: Via Ombrecchio 4, Burolo (TO)

tel: 0125 676466 / 328-3715413

CF. 11738920013 - Iscrizione CONI 299580 - CSEN 56507

e-mail: info@centrosportivomarziale.it web: www.centrosportivomarziale.it