



Centro Sportivo Marziale: Orari Corsi 2023 - 2024

SALA GIALLA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30 - 10.20		Schiava Felice		Ginnastica Dolce	
10.30 - 11.20				Total Body Low Intensity	
11.30 - 12.20					
12.45 - 13.45		Tai Ji			Total Body
12.45 - 13.35				Total Body High Intensity	
15.30 - 16.30					
17.30 - 18.30	Karate	Kung Fu Ragazzi Base	Karate	Boxing Cinese Sanda Ragazzi	Kung Fu Ragazzi Base
18.30 - 19.30	Tone Up	Kung Fu Rag. Avanzati		Difesa personale femminile	Kung Fu Ragazzi Avanzati
19.30 - 20.00	Ginnastica posturale	Kung Fu Base	Tai Ji Base	Kung Fu Base	Tai Ji Unificato
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30		Kung Fu Avanzati	Tai Ji Avanzati	Kung Fu Avanzati - Boxing Cinese Sanda	
21.30 - 22.00					

SALA ROSSA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.45 - 10.45					
11.00 - 12.00					
12.00 - 13.00					
12.45 - 13.45					
13.00 - 14.00					
17.30 - 18.30	Judo Ragazzi	TRX (Gian) 50'	Kick Boxing Ragazzi	TRX (Gian) 50'	Kick Boxing Ragazzi
18.30 - 19.30	Judo Adulti	Core & Glutes (Gian) 50'	MMA- Brazilian Jiu Jitsu	Ju Jitsu	MMA - Brazilian Jiu Jitsu
19.30 - 20.00	MMA			Kick Boxing - Muai Tay	
20.00 - 20.30	MMA				
20.30 - 21.00	Boxe	Boxing Cinese Sanda Avanzati			Kick Boxing - Muai Tay
21.00 - 22.00					

SALA VIOLA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.45 - 10.45					
11.30 - 12.30					
12.00 - 13.00					
12.45 - 13.45		Pilates Paola			Pilates Paola
13.00 - 14.00					
17.30 - 18.30	Avviamento Arti Marziali	G.A.G. Katia 50'		Judo Ragazzi	Total Body Katia 50'
18.30 - 19.30	Ju Jitsu	Pilates Katia		Judo Adulti	Pilates Katia
19.30 - 20.00	Yoga	Grappling		Stretching Katia	
19.30 - 20.30			Yoga		Grappling
20.30 - 21.00	Kick Boxing	Grappling	Yoga		Grappling
21.00 - 21.30	Kick Boxing				
21.30 - 22.00	Kick Boxing				