



# 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 Rossa 18.30 - 20.00		Sala Rossa 18.30 - 20.00
Brasilian Ju Jitsu		Sala Rossa 18.30 - 20.00			Sala Rossa 18.30 - 20.00
Difesa Pers. Femminile				Sala Gialla 18.30 - 19.30	
Grappling		Sala Viola 19.30 - 21.00			Sala Viola 19.30 - 21.00
Ju Jitsu	Sala Viola 18.30 - 19.30			Sala Rossa 18.30 - 19.30	
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		
Kick Boxing Ragazzi			Sala Rossa 17.30 - 18.30		Sala Rossa 17.30 - 18.30
Kick Boxing 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 Tay			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
<b>Core &amp; Glutes</b>		Sala Rossa 18.30 - 19.20			
<b>G.A.G.</b>		Sala Viola 17.30 - 18.20			
<b>Ginnastica Dolce</b>				Sala Gialla 09.30 - 10.20	
<b>Ginnastica Posturale</b>	Sala Gialla 19.30 - 20.20				
<b>Pilates (Gian)</b>					
<b>Pilates (Katia)</b>		Sala Viola 18.30 - 19.30			Sala Viola 18.30 - 19.30
<b>Pilates (Paola)</b>		Sala Viola 12.45 - 13.45			Sala Viola 12.45 - 13.45
<b>Schiava felice</b>		Sala Gialla 09.30 - 10.20			
<b>Stretching</b>				Sala Viola 19.30 - 20.30	
<b>Tone Up</b>	Sala Gialla 18.30 - 19.20				
<b>Total Body Low-intensity</b>				Sala Gialla 10.30 - 11.20	
<b>Total Body High-intensity</b>				Sala Gialla 12.45 - 13.35	
<b>Total Body</b>					Sala Gialla 17.30 - 18.30
<b>TRX</b>		Sala Rossa 17.30 - 18.20		Sala Rossa 17.30 - 18.20	
<b>Yoga</b>	Sala Viola 19.30 - 20.30		Sala Viola 19.30 - 21.00		
<b>Attività Personal</b>					
<b>Kinesiologia</b>		Su Prenotazione			
<b>Pilates con Macchine</b>	Su Prenotazione	Su Prenotazione	Su Prenotazione	Su Prenotazione	Su Prenotazione
<b>Pilates in Gravidanza</b>		Su Prenotazione			Su Prenotazione
<b>Posturale</b>	Su Prenotazione	Su Prenotazione		Su Prenotazione	