



# 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 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
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 Marziale: Orari Corsi 2023 – 2024

## Area Benessere

Attività \ Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Energy (Daniela)</b>	Sala Gialla 18.30 - 19.30				Sala Gialla 13.00 - 14.00
<b>G.A.G. (Daniela)</b>	Sala Gialla 13.00 - 13.45	Sala Viola 17.30 - 18.15	Sala Gialla 18.30 - 19.15		
<b>Isotonic (Daniela)</b>		Sala Viola 10.30- 11.30			
<b>Jazzercise (Dani)</b>			Sala Gialla 13.00 - 14.00	Sala Gialla 18.30 - 19.30	
<b>Pilates (Daniela)</b>	Sala Gialla 13.50 - 14.35			Sala Rossa 19.30 - 20.15	
<b>Pilates (Katia)</b>		Sala Rossa 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>Schiena Felice (Simona)</b>		Sala Gialla 09.30 - 10.20			
<b>Stretching (Katia)</b>				Sala Viola 19.30 - 20.30	
<b>Total Body (Dani)</b>		Sala Viola 18.30 - 19.30			Sala Viola 17.30 - 18.30
<b>Yoga</b>	Sala Viola 19.30 - 20.30			Sala Viola 12.45 - 13.45	
<b>Weight Training (Daniela)</b>	Sala Gialla 19.30 - 20.30			Sala Gialla 13.00 - 14.00	
<b>Circuit Training</b>				Sala Gialla 17.30 - 18.15	
	<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	