



CORSI 2024/2025

RISVEGLIO MUSCOLARE

MARTEDI - GIOVEDI
8.30-9.30 12.30-13.30

K1 STYLE - MUAY THAI

LUN - MERC - VEN
20.00 - 21.30

PILATES

MERCOLEDI - SABATO
9.00-10.00

SHINKIDO

LUNEDI - MERCOLEDI
20.00 - 21.30

PILATES

MARTEDI 18.30 - 19.30
VENERDI 18.10 - 19.10

KARATE - KUNG FU BAMBINI

MARTEDI - GIOVEDI
17.00 - 18.00

BOXE - K1 STYLE

LUN - MERC - VEN
18,30 - 20.00

VING TSUN - KUNG FU

MARTEDI - GIOVEDI
19.30 - 21.00

GRAPPLING(MMA) - BRAZILIAN JIU JITSU

MARTEDI GIOVEDI
18,30 - 20.00

MASTERCLASS MMA

SABATO
10.00 - 11.30

GINNASTICA POSTURALE

MARTEDI - VENERDI 8.00 - 8.50
MARTEDI - VENERDI 12.30 - 13.15

MUAY THAI DAMIANO

MARTEDI - GIOVEDI
19.30 - 21.00

GINNASTICA POSTURALE

MARTEDI - GIOVEDI 17.00 - 17.50
LUNEDI - MERCOLEDI 19.30 - 20.15

POSTURAL MIX

MARTEDI - GIOVEDI
8.30-9.30 12.30-13.30