

## Judo Mini 4-5 anni

Venerdì 17.30/18.30

## Judo cintura bianca 6 anni

Lunedì/Giovedì 17.30/18.30

## Judo Base

Martedì/Venerdì 17.3/18.30

## Judo Giovani-Avanzati

Lunedì/Mercoledì/Giovedì 17.30/18.30

## Judo Giovani-Preagonisti

Lunedì/Mercoledì/Giovedì 18.30/19.30

## Judo Olimpico-Agonisti

Lun/Mart/Merc/Giov/Ven 19.30/20.30

## Judo Globale

Lunedì/Giovedì 20.30/21.30

Mercoledì Kata 20.30

## Karate Mini 4-5-6 anni

Martedì 17.30/18.30

## Karate Giovani

Martedì/Venerdì 18.30/19.30

## Karate Adulti

Martedì/Venerdì 18.30/19.30

## Aikido Principianti

Lunedì/Giovedì 20.00/21.15

## Aikido Avanzati

Lunedì/Giovedì 21.15/22.30

## Personal Fitness - Pesistica

Orari da concordare con istruttore

## Multisport 3-4-5 anni

Mercoledì 17.30/18.30

## Allenamento Funzionale

Lunedì/Martedì/Mercoledì 17.30/18.30

## Morning Yoga

Lunedì/Mercoledì 7.00/8.00

## Yoga Hatha

Martedì 19.30/20.30

## Acro Yoga

Martedì 20.45/22.15

Venerdì 20.00/21.30

## Yoga Flow

Mercoledì 19.30/20.30

## Gentle Flow

Martedì/Giovedì 13.00/14.00

## Power Yoga

Lunedì/Mercoledì 13.30/14.30

## Ginnastica Dolce - Terza età

Lunedì/Giovedì

9.15/10.15 - 10.15/11.15

## Difesa Personale

Mercoledì 18.30/19.30

## Ginnastica Posturale

Lunedì/Giovedì 19.00/20.00

Martedì/Venerdì 9.00/10.00