

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 17.30/18.30

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 Training - Pesistica

Orari da concordare con istruttore

Multisport 3-4-5 anni

Lunedì 16.30/17.30

Mercoledì 17.30/18.30

Allenamento Funzionale

Lunedì/Martedì/Mercoledì 17.30/18.30

Yoga Hatha

Martedì 19.30/20.30

Yoga Flow

Mercoledì 19.30/20.30

Venerdì 16.30/17.30

Power Yoga

Lunedì/Venerdì 13.00/14.00

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