

Judo Mini 3-5 anni

Lunedì/Venerdì 17.30/18.30

Judo cintura bianca

Lunedì 18.30/19.30

Giovedì 18.00/19.00

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 Avanzati

Lunedì/Giovedì 20.30/21.30

Mercoledì Kata 20.30

Judo Globale Base

Martedì/Venerdì 20.30/21.30

Karate Mini 3-5 anni

Martedì 17.00/18.00

Karate Giovani

Martedì/Venerdì 18.30/19.30

Karate Adulti

Martedì/Venerdì 20.00/21.00

Multisport 3-4-5 anni

Mercoledì 17.30/18.30

Giovedì 17.00/18.00

Difesa Personale

Mercoledì 18.30/19.30

Aikido Principianti

Lunedì/Giovedì 20.00/21.00

Aikido Avanzati

Lunedì/Giovedì 21.00/22.00

Sala pesi - Pesistica

Orari da definire con Istruttori

Yoga Flow

Mercoledì 19.30/20.30

Pilates

Lunedì/Mercoledì 9.00/10.00

Ginnastica Dolce - Terza età

Lunedì/Giovedì

8.45/9.45 - 9.45/10.45

Ginnastica Posturale

Sera

Martedì (mono-settimanale) 18.00/19.00

Martedì/Giovedì 19.00/20.00

Mattino

Martedì/Venerdì 8.30/9.30-9.30/10.30

Scuole Istituto Scolastico

Martedì/Mercoledì/Venerdì 8.00/14.00

Posturale Feldenkrais e

Movimento Creativo

Sabato 9.00/13.00

Ass. Malattie Oncologiche

Mercoledì 15.30/17.00