

Judo Mini 4-5 anni

Lunedì 17.00/18.00

Venerdì 17.30/18.30

Judo cintura bianca

Lunedì/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

Lunedì/Giovedì 20.30/21.30

Mercoledì Kata 20.30

Karate Mini 4-5 anni

Martedì 17.00/18.00

Karate Giovani

Martedì/Venerdì 18.30/19.30

Karate Adulti

Martedì/Venerdì 20.00/21.00

Ko Budo

Martedì/Venerdì 21.00/22.00

Aikido Principianti

Lunedì/Giovedì 20.00/21.00

Aikido Avanzati

Lunedì/Giovedì 21.00/22.00

Orario 2024/2025

Personal Training - Pesistica

Orari da concordare con istruttore

Multisport 3-4-5 anni

Mercoledì 17.30/18.30

Giovedì 17.00/18.00

Stretching & Tonificazione

Mercoledì 20.30/21.30

Yoga Flow

Mercoledì 19.30/20.30

Venerdì 18.30/19.30

Ginnastica Dolce - Terza età

Lunedì/Giovedì

9.15/10.15 - 10.15/11.15

Difesa Personale

Mercoledì 18.30/19.30

Ginnastica Posturale

Sera

Martedì (mono-settimanale) 18.00/19.00

Martedì/Giovedì 19.00/20.00

Mattino

Martedì 8.30/9.30-9.30/10.30

Venerdì 9.00/10.00

www.dojoequipe.it