

PLANNING CORSI 2018/19

L U N E D ì	Sala Combat				17.30 - 18.30 BABY KICK		19.00 - 20.00 BOXE	20.00 - 21.00 Brazilian Jiu Jitsu	20.00 - 21.30 K1 Fight Code
	Sala Functional		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING					19.30 - 20.30 CROSSTRAINING	20.30 - 21.30 CROSSTRAINING
M A R T E D ì	Sala Combat						18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1	20.30 - 21.30 MMA	20.30 - 21.30 MUAY THAI
	Sala Functional					18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.30 - 20.00 STRETCHING & MOBILITY	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	21.00 - 22.00 CALISTHENICS
M E R C O L E D ì	Sala Combat		13.30 - 14.30 KICKBOXING/K1		17.30 - 18.30 BABY KICK		19.00 - 20.00 BOXE	20.00 - 21.00 Brazilian Jiu Jitsu	20.00 - 21.30 K1 Fight Code
	Sala Functional		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING					20.00 - 21.00 CROSSTRAINING	21.00 - 22.00 CROSSTRAINING
G I O V E D ì	Sala Combat						18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1	20.30 - 21.30 MMA	20.30 - 21.30 MUAY THAI
	Sala Functional					18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.30 - 20.00 STRETCHING & MOBILITY	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	21.00 - 22.00 CALISTHENICS
V E N E R D ì	Sala Combat		13.30 - 14.30 KICKBOXING/K1				19.00 - 20.00 BOXE	20.00 - 21.00 Brazilian Jiu Jitsu	20.30 - 21.30 MUAY THAI
	Sala Functional		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING					19.30 - 20.30 CROSSTRAINING	20.30 - 21.30 CROSSTRAINING

SABATO

Aperti ore 11.00 - 18.00

LEZIONI INDIVIDUALI
su appuntamento TUTTI I GIORNI dal lunedì al sabato.

Circuit Training tutti i giorni per chi non viene in orario classi - CI SI ALLENA A TUTTE LE ORE!!

*corsi NUOVI / su PRENOTAZIONE

La Direzione si riserva il diritto di sospendere i corsi con meno di 4 iscritti - E' necessario presentare un certificato medico per poter accedere alle attività - La associazione resterà chiusa durante le Festività Natalizie (indicativamente 23/12 - 7/01) e per tutto il mese di agosto.