

PLANNING A.S.2025-26

BOZZA SETTEMBRE 2025

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
FUNZIONALE	COMBAT	FUNZIONALE	COMBAT	FUNZIONALE	COMBAT	FUNZIONALE	COMBAT	FUNZIONALE	COMBAT
<u>13.00 - 14.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>FEMMINILE (Vanessa)</u>				<u>13.00 - 14.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>FEMMINILE (Vanessa)</u>				<u>13.00 - 14.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>FEMMINILE (Vanessa)</u>	
	<u>17.00 - 18.00</u> <u>KICKBOXING</u> <u>JUNIOR</u>						<u>17.00 - 18.00</u> <u>KICKBOXIN</u> <u>G JUNIOR</u>		
	<u>17.00 - 18.00</u> <u>CAPOEIRA BABY</u>						<u>17.00 - 18.00</u> <u>CAPOEIRA BABY</u>		
<u>H.19.00 - 20.00</u> <u>CALISTHENICS</u> <u>(Max)</u>	<u>18,45 - 20.15</u> <u>CAPOEIRA ADULTI</u>		<u>18.30 - 19.30</u> <u>KICKBOXING/K</u> <u>1</u>	<u>H.19.00 - 20.00</u> <u>CALISTHENICS</u> <u>(Max)</u>			<u>18.30 - 19.30</u> <u>KICKBOXING/K</u> <u>1</u>		
<u>H.19.15 - 20.00</u> <u>MOBILITY</u> <u>(Jacopo)</u>	<u>19.00 - 20.00</u> <u>BOXE</u>	<u>H.19.00 - 20.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>FITNESS (Max)</u>	<u>19.00 - 20.00</u> <u>ESTERNI (Forza e</u> <u>Coraggio)</u>	<u>H.19.15 - 20.00</u> <u>MOBILITY</u> <u>(Jacopo)</u>	<u>19.00 - 20.00</u> <u>BOXE</u>	<u>H.19.00 - 20.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>TRAINING</u> <u>(Jacopo)</u>	<u>19.00 - 20,30</u> <u>CAPOEIRA ADULTI</u>	<u>H.19.00 - 20.00</u> <u>CALISTHENICS</u> <u>(Max)</u>	<u>19.00 - 20.00</u> <u>BOXE</u>
<u>H.20.00 - 21.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>TRAINING</u> <u>(Jacopo)</u>	<u>20.15 - 21.15</u> <u>ESTERNI (Forza e</u> <u>Coraggio)</u>	<u>H.20.00 - 21.00</u> <u>CALISTHENICS</u> <u>(Max)</u>	<u>19.30 - 21.00</u> <u>SHORINJIKEMP</u> <u>O MILANOSUD</u>	<u>H.20.00 - 21.00</u> <u>FUNCTIONAL</u> <u>TRAINING</u> <u>(Jacopo)</u>	<u>19.00 - 21.00</u> <u>ESTERNI (Forza e</u> <u>Coraggio)</u>	<u>H.20.00 - 21.00</u> <u>CALISTHENICS</u> <u>(Max)</u>	<u>19.30 - 21.00</u> <u>SHORINJIKEMP</u> <u>O MILANOSUD</u>	<u>H.20.00 - 21.00</u> <u>FUNCTIONAL FITNESS</u> <u>(Max)</u>	<u>19.45 - 21.15</u> <u>MUAY THAI</u>
	<u>20.15 - 21.45</u> <u>MMA</u>		<u>19.45 - 21.15</u> <u>MUAY THAI</u>		<u>20.15 - 21.45</u> <u>MMA</u>				

SABATO

SALA FUNZIONALE OPENGYMH.11.00-15.00

PERSONAL TRAINING(LEZIONI INDIVIDUALI) / PERCORSI PERSONALIZZATI

su appuntamento TUTTI I GIORNI dal lunedì al sabato.

L'ACCESSO ALLA PALESTRA E' CONSENTITO PREVIA PRESENTAZIONE DELL'IDONEITA' MEDICO SPORTIVO

E' RICHIESTA LA PRENOTAZIONE, SIA PER L'ACCESSO ALLE CLASSI SIA PER L'OPEN GYM

OPEN GYM: ALLENAMENTO IN AUTONOMIA NEGLI ORARI DI APERTURA DEL CENTRO: LUN/VEN ORE 11.00-22.00, SABATO ORE 11.00-15.00