

A.S.D. COMBAT SPORT UOF
VIA CORTINA D'AMPEZZO 14, 20139 MILANO
WWW.ALLENAMENTOFUNZIONALEMILANO.NET

PLANNING A.S. 2025-26 - CORSI DIURNI - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.00-8.00 GINNASTICA FUNZIONALE	7.00-8.00 GINNASTICA FUNZIONALE	7.00-8.00 GINNASTICA FUNZIONALE	7.00-8.00 GINNASTICA FUNZIONALE	7.00-8.00 GINNASTICA FUNZIONALE
9.00-10.00 GINNASTICA DOLCE /POSTURALE	9.00-10.00 GINNASTICA DOLCE /POSTURALE	9.00-10.00 GINNASTICA DOLCE /POSTURALE	9.00-10.00 GINNASTICA DOLCE /POSTURALE	9.00-10.00 GINNASTICA DOLCE /POSTURALE
10.00-11.00 GINNASTICA FUNZIONALE	10.00-11.00 GINNASTICA FUNZIONALE	10.00-11.00 GINNASTICA FUNZIONALE	10.00-11.00 GINNASTICA FUNZIONALE	10.00-11.00 GINNASTICA FUNZIONALE
<u>13.00 - 14.00</u> <u>FUNCTIONAL FEMMINILE</u>		<u>13.00 - 14.00</u> <u>FUNCTIONAL FEMMINILE</u>		<u>13.00 - 14.00</u> <u>FUNCTIONAL FEMMINILE</u>
<u>15.00 - 16.00</u> <u>CALISTHENIC</u> S		<u>15.00 - 16.00</u> <u>CALISTHENIC</u> S		<u>15.00 - 16.00</u> <u>CALISTHENIC</u> S
<u>16.00 - 17.00</u> <u>CALISTHENIC</u> S		<u>16.00 - 17.00</u> <u>CALISTHENIC</u> S		<u>16.00 - 17.00</u> <u>CALISTHENIC</u> S



A partire dalle h.19 CORSI SERALI di:
FUNCTIONAL TRAINING
CALISTHENICS
SPORT DA COMBATTIMENTO
(Boxe, Kickboxing, Muay Thai, MMA, Capoeira)

PERSONAL TRAINING
(lezioni individuali/percorsi personalizzati) su appuntamento
TUTTI I GIORNI dal lunedì al sabato DALLE 6 DEL MATTINO!