



Centro Sportivo Marziale: Orari Corsi 2024 – 2025

Arti Marziali

Giorno / Attività	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Avviamento alle Arti Marziali		Sala Viola 17.30 - 18.30			
Boxe	Sala Rossa 20.30 - 22.00			Sala Rossa 20.30 - 22.00	
Boxing Cinese Sanda Adulti		Sala Rossa 20.30 - 22.00		Sala Gialla 20.30 - 22.00	
Boxing Cinese Sanda Ragazzi				Sala Gialla 17.30 - 18.30	
Brasilian JJ	Sala Viola 20.30 - 21.30			Sala Viola 20.30 - 21.30	
Difesa Pers. Femminile				Sala Gialla 18.30 - 19.30	
Grappling	Sala Viola 19.30 - 20.30			Sala Viola 19.30 - 20.30	
Judo Adulti					
Judo Ragazzi	Sala Rossa 17.30 - 18.30			Sala Viola 17.30 - 18.30	
Karate	Sala Gialla 17.30 - 18.30		Sala Gialla 17.30 - 18.30		
Kick Boxing Ragazzi			Sala Rossa 17.30 - 18.30		Sala Rossa 17.30 - 18.30
Kick Boxing Adulti			Sala Rossa 20.00 - 21.30		Sala Rossa 20.00 - 21.30
Kung Fu Ragazzi		Sala Gialla 17.30 - 18.30			Sala Gialla 17.30 - 18.30
Kung Fu Adulti Base		Sala Gialla 19.30 - 20.30		Sala Gialla 19.30 - 20.30	
Kung Fu Adulti Avanzati		Sala Gialla 20.30 - 22.00		Sala Gialla 20.30 - 22.00	
Kung Fu Ragazzi Avanzati		Sala Gialla 18.30 - 19.30			Sala Gialla 18.30 - 19.30
MMA			Sala Rossa 18.30 - 20.00		Sala Rossa 18.30 - 20.00
Muai Tay			Sala Rossa 20.00 - 21.30		Sala Rossa 20.00 - 21.30
Tai Ji Avanzati			Sala Gialla 20.30 - 21.30		Sala Gialla 19.30 - 20.30
Tai Ji Base			Sala Gialla 19.30 - 20.30		Sala Gialla 19.30 - 20.30
Tai Ji Pranzo		Sala Gialla 12.45 - 13.45			



Centro Sportivo Marziale: Orari Corsi 2024 – 2025

Area Benessere

Attività \ Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Energy (Daniela)	Sala Gialla 18.30 - 19.30				Sala Gialla 13.00 - 14.00
G.A.G. (Daniela)	Sala Gialla 13.00 - 13.45		Sala Gialla 18.30 - 19.15		
Isotonic (Daniela)		Sala Viola 10.30- 11.30			
Jazzercise (Dani)			Sala Gialla 13.00 - 14.00	Sala Gialla 18.30 - 19.30	
Pilates (Daniela)	Sala Gialla 13.50 - 14.35	Sala Viola 19.30 - 20.15		Sala Gialla 17.30 - 18.15	
Pilates (Katia)		Sala Rossa 18.30 - 19.30		Sala Rossa 18.30 - 19.30	
Pilates (Paola)		Sala Viola 12.45 - 13.45			Sala Viola 12.45 - 13.45
Stretching (Katia)				Sala Rossa 19.30 - 20.30	
Total Body (Dani)		Sala Viola 18.30 - 19.30			Sala Viola 18.00 - 19.00
Weight Training (Daniela)	Sala Gialla 19.30 - 20.30			Sala Gialla 13.00 - 14.00	
Circuit Training	Sala Viola 17.30 - 18.15				
	Attività Personal				
Pilates con Macchine	Su Prenotazione	Su Prenotazione	Su Prenotazione	Su Prenotazione	Su Prenotazione
Pilates in Gravidanza		Su Prenotazione			Su Prenotazione
Posturale	Su Prenotazione	Su Prenotazione		Su Prenotazione	