

ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO

KUNG FU TRADIZ. SHAN LUNG LAOJIA			SALA
Lun-Mer-Ven	19.15 - 20.30	TAIJI Quan stile CHEN (M° M.Galiè)	Dragon
Lun-Mer-Ven	20.30 - 22.00	TRADIZIONALE (M° M.Galiè)	Dragon
Mar-Gio	19.00 - 20.30	SANDA (M° M.Galiè)	Kombat

KICK BOXING			
Lun-Mer-Ven	11.30 - 12.30	Principianti e avanzati (M° M. Puggioni)	Kombat
Lun-Mer-Ven	19.00 - 20.30	Principianti e avanzati (M° M. Ulissi)	Kombat

KARATE			
Lun-Mer-Ven	18.00 - 19.30	WADO - RYU (M° A.Flora)	Budo

MUAY THAI BORAN			
Lun-Mer-Ven	13.30 - 15.00	Principianti e avanzati (M° T. Sansaro)	Kombat
Mar-Gio	18.00 - 19.00	Principianti e avanzati (M° T. Sansaro)	Kombat
Mar-Gio	20.30 - 22.00	Principianti e avanzati (M° T. Sansaro)	Kombat
Sabato	15.00 - 16.30	Principianti e avanzati (M° T. Sansaro)	Kombat

PREPUGILISTICA E BOXE			
Lun-Mer-Ven	20.30 - 22.15	Principianti e avanzati (M° C.Cirillo)	Kombat
Lun-Mer-Ven	10.30 - 11.30	Principianti e avanzati (M° M.Puggioni)	Kombat
Mar-Gio	13.15 - 14.15	Principianti e avanzati (M° C.Cirillo)	Kombat
Mar-Gio	19.00 - 20.30	Principianti e avanzati (M° C.Cirillo)	Budo

SAVATE (Boxe Francese)			
Lun-Mer-Ven	19.30 - 20.30	Principianti e avanzati (Ist. Mustafà)	Budo

CAPOEIRA			
Lun-Mer-Ven	20.30 - 22.00	Principianti e avanzati (M° Ronald)	Budo

CROSSFIT			
Lezioni su prenotazioni		(Ist. G.Genovali)	Fitness

FITNESS E DANZA

INTERVAL TRAINING			SALA
Lun-Mer-Ven	18.30 - 19.30	(Istr. M.Amendola)	Fitness

GAG			
Mar-Gio	19.30 - 20.30	(Istr. M.Moretti)	Dragon

TONIFICAZIONE			
Lun-Mer-Ven	10.30 - 11.30	(Istr. Fiammetta)	Fitness

JAZZERCIZE			
Lun-Mer	9.30 - 10.30	(Istr. C. Barbara)	Dragon
Ven	10.00 - 11.00	(Istr. C. Barbara)	Fitness

ZUMBA			
Lun-Mer	17.00 - 18.00	(Istr. M. Nastasi)	Dragon
Mar-Gio	10.30 - 11.30	(Istr. M. Nastasi)	Dragon

POSTURALE			
Lun-Mer-Ven	17.30 - 18.30	Mezier, Souchard e Moderna (Ist.C.Anelli)	Fitness

PILATES			
Lun-Mer-Ven	19.30 - 20.30	(Istr. M Del Pinto)	Fitness

SALSA CUBANA e L.A. style			
Giovedì	20.30 - 21.45	L.A. Style principianti (Salsateam School)	Dragon
Giovedì	21.45 - 23.00	L.A. Style avanzato (Salsateam School)	Dragon
Giovedì	20.30 - 22.00	Cubana (Salsateam School)	Fitness

CORSI BABY (dai 6 ai 14 anni)

KUNG FU TRADIZIONALE			SALA
Lun-Mer-Ven	18.00 - 19.15	(M° L.Di Pasquale)	Dragon

KICK BOXING			
Lun-Mer-Ven	18.00 - 19.00	(M° M.Ulissi)	Kombat

KARATE			
Lun-Mer-Ven	17.00 - 18.00	Wado Ryu (M° A.Flora)	Budo

DANZA			
Mar - Gio	17.30 - 18.30	Giocodanza 1 anni 4- 5 - 6	Fitness
Mar - Gio	18.30 - 19.30	Modern base anni 7- 8- 9- 10	Fitness

