

Calendario attività 2016-2017

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
KARATE	Corso Base 13.00-14.00	Bambini Gioco Karate Intelligenza motoria 16.45-17.30	Corso Base 13.00-14.00	/////	Bambini Gioco Karate Intelligenza motoria 16.45-17.30	
	Bambini Intelligenza motoria avviamento al Karate 17.00-18.00	Bambini Intelligenza motoria avviamento al Karate 17.30-18.30	////////	Bambini Intelligenza motoria avviamento al Karate 17.00-18.00	Bambini Intelligenza motoria avviamento al Karate 17.30-18.30	
	Bambini Intelligenza motoria avviamento al Karate 18.00-19.00	Ragazzi PAG/AG* (11-14 anni) 18.30-20.00		Bambini Intelligenza motoria avviamento al Karate 18.00-19.00	Ragazzi PAG/AG* (11-14 anni) 18.30-20.00	
	Giovani/Adulti PAG/AG* 19.00-20.30	Base e intermedio 20.00-21.30	Kata (Cinture Nere) 20.30-21.30	Kumite AG* 20.00-21.30	Giovani /Adulti PAG/AG* 19.00-20.30	Base e intermedio 20.00-21.30
	Avanzato/Amatori (Tradizionale) 20.30-22.00				Avanzato/Amatori (Tradizionale) 20.30-22.00	Kumite AG* 20.00-21.30

*(PAG) Preagonisti – (AG) Agonisti

TAI CHI	Lunedì	
	19.00 – 20.00	
YOGA	Mercoledì	
	19.00 - 20.30	
DIFESA PERSONALE	Mercoledì	
	19.00 - 20.30	
IAIDO	Lunedì	
	20.00 - 22.00	
JODO	Martedì	Giovedì
	21.00 - 22.00	19.00 – 21.00
AIKIDO	Martedì	Giovedì
	19.00 - 21.00	21.00 – 22.00

TOTAL BODY (FITNESS MUSICALE)	lunedì	Venerdì
	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
SALA ATTREZZI (CARDIO-CROSS TRAINING) PROGRAMMI PERSONALIZZATI INCLUSI		
Lunedì/Mercoledì/Venerdì	Martedì/Giovedì	Sabato*
10.00-22.00	16.00-22.00	10.00-13.00
ORARIO IN VIGORE DAL 29/08/2016 AL 18/06/2017		
*Apertura dal 3° Sabato di Settembre '16 e fino al 3° Sabato del mese di Giugno '17		
PERSONAL TRAINING su richiesta		

Lezioni Individuali di

- **KARATE**
- **Difesa Personale**

Incontri Mensili di

- **AIKIDO**
- **AIKIJU**
- **IAIDO**
- **JODO**
- **KENJUTSU**
- **KARATE**
- **Difesa Personale**
- **TAI CHI**
- **SHODO**
(calligrafia giapponese)

Segui le news nella home o la pagina facebook, per essere aggiornato sulle date degli appuntamenti