

PLANNING CORSI 2019 - 2020

L U N E D ì	Sala Combat				17.30 - 18.30 BABY KICK		19.00 - 20.00 BOXE	20.00 - 21.00 Brazilian Jiu Jitsu	
	Sala Functional	13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING					19.00 - 20.00 CROSSTRAINING	20.00 - 21.00 CROSSTRAINING	
							19.00 - 20.00 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	
M A R T E D ì	Sala Combat					18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1		20.00 - 21.00 MUAY THAI	20.30 - 21.30 MMA
	Sala Functional					18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.30 - 20.00 STRETCHING & MOBILITY	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	
M E R C O L E D ì	Sala Combat	13.30 - 14.30 KICKBOXING/K1			17.30 - 18.30 BABY KICK		19.00 - 20.00 BOXE	20.00 - 21.00 Brazilian Jiu Jitsu	
	Sala Functional	13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING					19.00 - 20.00 CROSSTRAINING	20.00 - 21.00 CROSSTRAINING	
							19.00 - 20.00 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	
G I O V E D ì	Sala Combat					18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1		20.00 - 21.00 MUAY THAI	20.30 - 21.30 MMA
	Sala Functional					18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.30 - 20.00 STRETCHING & MOBILITY	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	
V E N E R D ì	Sala Combat	13.30 - 14.30 KICKBOXING/K1					19.00 - 20.00 BOXE	20.00 - 21.00 MUAY THAI	
	Sala Functional	13.00 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING						19.30 - 20.30 FUNCTIONAL TRAINING	
							19.00 - 20.00 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	

SABATO

Aperti ore 11.00 - 18.00

LEZIONI INDIVIDUALI

su appuntamento TUTTI I GIORNI dal lunedì al sabato.

Circuit Training tutti i giorni per chi non viene in orario classi - CI SI ALLENA A TUTTE LE ORE!!

La Direzione si riserva il diritto di sospendere le classi con meno di 4 partecipanti.

E' necessario presentare un certificato medico in corso di validità per poter accedere alle attività.