

CORSI POMERIDIANI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINA						
8.00/9.00			s		s	
9.00/10.00			c		c	
10.00/11.00	GIN.DOLCE		u		u	
11.00/12.00		s	o		o	
12.00/13.00		c	l		l	
13.00/14.00		u	a		a	
		o				
POMERIGGIO		l				
		a				
14.00/15.00	YOGA 3/6			sc		
15.00/16.00	YOGA 6/10		ATLETICA 6/10	uo	ATLETICA 6/10	
16.00/17.00	JUDO Kids***		ATLETICA 11/16	la	ATLETICA 11/16	JUDO Kids***
17.00/18.00		FUNZIONALE	GIN.DOLCE		FUNZIONALE	
18.00/19.00						
19.00/20.00		JUDO Senior		JUDO Senior		
20.00/21.00		AUTODIFESA		AUTODIFESA		

Atletica	6/10	11/16 anni	Istruttore/Insegnante : Emanuele Santucci
Judo Senior	Adulti		Istruttore/Insegnante: Despaigne Yosvane
Judo Kids***	6/13 anni		Istruttore/Insegnante: Despaigne Yosvane / Emanuele Santucci
Gin.Funzionale	Adulti		Istruttore/Insegnante: Gigli Giacomo / Emanuele Santucci
Autodifesa	Adulti		Istruttore/Insegnante: Despaigne Yosvane
Ginnastica Dolce	Adulti Over 50		Istruttore/Insegnante: Cesanelli Gabriella
Yoga	3/6anni	6/10anni	Istruttore/Insegnante: Cartechini Chiara

*** le lezioni di Judo Kids avranno una cadenza quindicinale