

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
GINNASTICA VERTEBRALE 9:00 - 10:00	RISVEGLIO IN MOVIMENTO 9:00 - 10:00	PRATICA LIBERA 9:00 - 13:00	GINNASTICA VERTEBRALE 9:00 - 10:00	RISVEGLIO IN MOVIMENTO 9:00 - 10:00
PRATICA LIBERA 10:15 - 13:00	DANZA MAMMA BIMBO 0/6 MESI 11:00 - 12:00		PRATICA LIBERA 10:15 - 13:00	PRATICA LIBERA 10:15 - 13:00
	YOGA 12:00 - 13:00			
GINNASTICA VERTEBRALE 13:15 - 14:15	ZANSHINDO ADULTI 13:15 - 14:30	STRETCHING DINAMICO 13:15 - 14:15	GINNASTICA VERTEBRALE 13:15 - 14:15	ZANSHINDO ADULTI 13:15 - 14:30
JUDO 14:30 - 15:30	PRATICA LIBERA 14:45 - 16:45	PRATICA LIBERA 14:30 - 16:45	PRATICA LIBERA 14:30 - 16:45	PRATICA LIBERA 14:45 - 16:45
PRATICA LIBERA 15:45 - 16:45	DANZA CREATIVA 2/5 ANNI 16:30 - 17:30			
ZANSHINDO ADULTI 17:00 - 18:15	ZANSHINDO BAMBINI 17:00 - 18:00	ZANSHINDO ADULTI 17:00 - 18:00	ZANSHINDO BAMBINI 17:00 - 18:00	ZANSHINDO BAMBINI 17:00 - 18:00
ZANSHINDO RAGAZZI 18:15 - 19:45	ZANSHINDO RAGAZZI 18:00 - 19:15	AIKISHINTAISO 18:00 - 19:30	ZANSHINDO RAGAZZI 18:15 - 19:45	ZANSHINDO RAGAZZI 18:00 - 19:15
ZANSHINDO ADULTI 20:00 - 21:30	JUDO TRADIZIONALE 19:15 - 22:15	KARATE SPORTIVO 19:30 - 21:00	ZANSHINDO ADULTI 20:00 - 21:30	JUDO TRADIZIONALE 19:15 - 22:15
KATZUGEN UNDO 21:45 - 22:45		QI GONG 21:30 - 23:00		