

Arti Marziali

❖ JUDO

M° Franzoni Ettore 6° Dan, Bisi Mauro 5° Dan
Mourad El Mehdi 3° Dan, Ganassi Nadia 2° Dan

Piccoli principianti (4 - 6 anni):

lunedì -17.45/18.45

Bambini principianti (6 - 9 anni):

martedì e giovedì-17.45/18.45

Bambini colorate (6 – 9 anni):

lunedì e mercoledì-17.45/18.45

Genitori:

mercoledì o giovedì -17.45/18.45

Ragazzi principianti e graduati (10 – 13 anni):

lunedì, mercoledì e venerdì-19.00/20.00

Adulti:

lunedì, mercoledì e venerdì - 20.00 / 21.30

❖ KARATE

M° Torreggiani Luca 4° Dan

Bambini principianti (6-13 anni):

martedì -18.30/19.30 e giovedì 17.45/18.45

Bambini cinture bianche, gialle arancio:

martedì e venerdì-17.30/18.30

Bambini cinture arancio, verdi, blu e marroni:

mercoledì e venerdì-18.30/19.30

Adulti e Ragazzi principianti:

mercoledì, venerdì -19.30/20.30

Adulti e Ragazzi colorate:

mercoledì, venerdì - 19.30/20.30

Adulti e Ragazzi cinture nere:

mercoledì, venerdì - 20.30/21.45

❖ AIKIDO

M° Chiossi 4° Dan, Massari 2° Dan

Ragazzi e adulti:

martedì-19.30/21.00 e giovedì-20.00/21.30

❖ JU-JITSU

M° Toschi Tiziano 3° Dan

Ragazzi e adulti:

lunedì e mercoledì-20.30/22.00

❖ KUNG FU

M° Gangale Gabriele e Masoni Matteo

Ragazzi e Adulti livello base:

martedì-19.30/21.00 e giovedì 20.00/21.00

Ragazzi e Adulti livello avanzato:

martedì-19.30/21.00 e giovedì-21.00/22.00

❖ SANDA

M° Masoni Matteo

Ragazzi e Adulti:

venerdì-19.30/21.00

❖ QWAN KI DO

M° Bernini Francesco 2° Dang

Ragazzi e adulti:

martedì-19.30/21.00 e giovedì-19.00/20.00

❖ KOBUDO

M° Dalla Valle Armando 4° Dan

Ragazzi e adulti:

martedì 21.00/22.00 e mercoledì 19.30/20.30

Discipline

Orientali

❖ YOGA RATNA

M° Riccò Giuseppina

Corso serale livello base:

lunedì e giovedì-19.00/20.15

Corso serale livello avanzato:

lunedì e giovedì-20.15/21.30

Corso mattino:

mercoledì -9.00/10.15

Ins Malagoli Valentina

Corso serale monosettimanale:

martedì -21.00/22.00

❖ MEDITAZIONE

Ins. Musi Maurizio

Martedì dalle 21.00 alle 22.00

Lezioni con cadenza quindicinale

Benessere

❖ Fitness

Ins. Ganassi Nadia

Adulti: lunedì e giovedì-19.00/20.00

❖ Massaggi ayurvedici

Su prenotazione