



# SDK

## Corsi stagione 2011/2012

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Judo</b>						
Bambini 3-5 anni	17.45 18.45					11.00 12.00
Bambini principianti 6-9 anni		17.45 18.45		17.45 18.45		
Bambini avanzati 8-10 anni		18.45 19.45		18.45 19.45		
Bambini cinture colorate 6-9 anni	17.30 18.30		17.30 18.30			
Ragazzi principianti 10-13 anni			18.30 19.30		18.30 19.30	
Ragazzi cinture colorate 10-13 anni	18.30 19.30		18.30 19.30		18.30 19.30	
Agonisti	19.30 20.30		19.30 20.30		19.30 20.30	
Adulti	20.30 21.30		20.30 21.30		20.30 21.30	
<b>Karate</b>						
Bambini Principianti (anni 1999-2005)		17.30 18.30			17.30 18.30	
Corso Genitori					17.30 18.30	
Bambini cinture colorate (anni 1999-2004)			18.00 19.00		18.30 19.30	
Ragazzi - Adulti (dal 1999) Principianti e cinture colorate			19.00 20.00		19.30 20.30	
Agonisti (1970-1998) marroni e nere			20.00 20.30			
Ragazzi Adulti cinture nere			20.30 21.30		20.30 21.30	
<b>Kung Fu</b>						
Ragazzi e adulti principianti (da 14 anni in su )		19.30 21.00		19.45 21.00		
Livello avanzato		21.00 22.30		21.00 22.30		
Corso in Pausa Pranzo		12.45 14.00		12.45 14.00		

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>
<b>Sanda</b>						
Ragazzi e adulti (dai 18 anni in su )			19.30 20.30		19.30 21.00	
<b>Aikido</b>						
Ragazzi – Adulti		19.45 21.15		19.45 21.15		
<b>Ju-Jitsu</b>						
Ragazzi – Adulti	20.30 22.00		20.30 22.00			
<b>Kobudo</b>						
Corso unico		21.15 22.30				
<b>Tai-chi</b>						
Ragazzi – Adulti		19.30 21.00		20.00 21.30		
<b>Yoga Ratna</b>						
Corso mattino		9.15 10.30			9.15 10.30	
Corso serale	18.30 19.45			18.30 19.45		
<b>Meditazione</b>						
Corso unico		21.00 22.00				
<b>Fitness</b>						
Adulti	19.00 20.00			19.00 20.00		
<b>Danza del Ventre</b>						
Corso unico	19.45 21.00					
<b>Corsi UISP</b>						
YOGA bambini				16.30 17.30		
AFA (attività fisica adattata)	08.30 10.30			08.30 10.30		
Ginnastica dolce	10.30 11.30			10.30 11.30		