

## SCUOLA DIFESA IN ROSA A.S.D. - ORARI CORSI ANNO SPORTIVO 2026-2027

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8	GINNASTICA TONIFICAZIONE*					
9						
10						
11	STRETCHING*	YOGA*	GINNASTICA ROSA*	MAT PILATES*	GINNASTICA DOLCE*	JUDO ADULTI
12						
15:30						
16:30	JUDO RAGAZZI	JUDO PREPARAZIONE CINTURA NERA	JUDO ASILO	PRE-JUDO 3 ANNI	JUDO ASILO	
17:20	JUDO ELEMENTARI	JUDO ELEMENTARI	JUDO ELEMENTARI	JUDO ELEMENTARI	JUDO ELEMENTARI	
18:10	JUDO MEDIE	JUDO MEDIE	JUDO MEDIE	JUDO RAGAZZI	JUDO MEDIE	
19	KARATE / DIFESA PERS.	GINNASTICA TONIFICAZIONE*	JU JITSU / DIFESA PERS.	DIFESA PERSONALE	TAISO*	
20	HATHA YOGA*	MAT PILATES*	KUNG FU / DIFESA PERS.	STRETCHING*		

AREA DIFESA PERSONALE
AREA BENESSERE*
AREA JUDO

\* attività sportiva di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

www.scuoladifesainrosa.com - email: scuoladifesainrosa@gmail.com - Tel: 351 5944344 – Via Carnia 29, Milano