

# SCUOLA DIFESA IN ROSA A.S.D. - ORARI CORSI ANNO SPORTIVO 2022-2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)					TAI CHI / DIFESA PERS.
9		TAI CHI / DIFESA PERS.		GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	HATHA YOGA	KUNG FU / DIFESA PERS.
10	JUDO / DIFESA PERS.	KUNG FU / DIFESA PERS.	TAISO / DIFESA PERS.	MAT PILATES	JU JITSU / DIFESA PERS.	SHIATSU
11	STRETCHING		GINNASTICA DOLCE	JUDO / DIFESA PERS.	GINNASTICA DOLCE	SHIATSU
12		JUDO / DIFESA PERS.	HATHA YOGA			TAISO / DIFESA PERS.
13	JUDO / DIFESA PERS.	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	HATHA YOGA		AIKIDO / DIFESA PERS.	
14	KARATE / DIFESA PERS.		HATHA YOGA	GINNASTICA DOLCE		
15:30			JUDO 2011-10-09		JUDO FEMMINILE	
16:30	JUDO MATERNA 2017-18 *2019*	JUDO MATERNA 2017-18 *2019*	JMB* SECONDO SEM. 2019 PRIMO SEM. 2020	JUDO MATERNA 2017-18 *2019*	DIFESA PERSONALE RAGAZZE/I	
17:20	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	JUDO 2014-13-12	
18:10	JUDO 2011-10-09	JUDO 2014-13-12	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	JUDO FEMMINILE	KARATE / DIFESA PERS.	
19	HATHA YOGA	AIKIDO / DIFESA PERS.	JU JITSU / DIFESA PERS.	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	KARATE	
20	HATHA YOGA	AIKIDO / DIFESA PERS.	KUNG FU / DIFESA PERS.	MAT PILATES		

AREA DIFESA PERSONALE
AREA BENESSERE
AREA BIMBI / RAGAZZI

\*JMB = Judo Mamme e Bimbi

\*2019\* = primo semestre 2019

[www.scuoladifesainrosa.com](http://www.scuoladifesainrosa.com) - email: [scuoladifesainrosa@gmail.com](mailto:scuoladifesainrosa@gmail.com) - Tel: 351 5944344 – Via Carnia 29, Milano