

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

## Dal 1 Settembre 2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)					TAI CHI-QI GONG
9				MAT PILATES	HATHA YOGA	KUNG FU / DIFESA PERS.
10	JUDO / DIFESA PERS.	TAI CHI-QI GONG	TAISO	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	JU JITSU / DIFESA PERS.	SHIATSU
11	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	JUDO / DIFESA PERS.	GINNASTICA DOLCE	SHIATSU
12		JUDO / DIFESA PERS.	HATHA YOGA			TAISO
13	JUDO / DIFESA PERS.	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	HATHA YOGA	KUNG FU / DIFESA PERS.	AIKIDO / DIFESA PERS.	
14	KARATE / DIFESA PERS.		HATHA YOGA	GINNASTICA DOLCE		
15:30		JUDO (2011+)	JUDO (2011+)	JUDO (2011+)	JUDO / DIFESA PERS.	
16:30	JUDO MATERNA 2017-18	JUDO MATERNA 2017-18	JUDO MATERNA 2017-18	JMB* SECONDO SEM. 2019 PRIMO SEM. 2020	JUDO MATERNA 2017-18	
17:20	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	JUDO 2016-15-14	
18:10	JUDO (2011+)	JUDO 2013-12	JUDO 2013-12	JUDO 2013-12	KARATE / DIFESA PERS.	
19	HATHA YOGA	AIKIDO / DIFESA PERS	JU JITSU / DIFESA PERS	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	KARATE / DIFESA PERS.	
20	HATHA YOGA	AIKIDO / DIFESA PERS	KUNG FU / DIFESA PERS	MAT PILATES		

\*JMB = Judo Mamme e Bimbi

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