

# SCUOLA DIFESA IN ROSA A.S.D. - ORARI CORSI ANNO SPORTIVO 2023-2024

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)				
9		TAI CHI / DIFESA PERS.	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)		
10	DIFESA PERSONALE	STRETCHING		MAT PILATES	HATHA YOGA
11	STRETCHING		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE
12		ORE 12.30 GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)			
13	ORE 13.30 MAT PILATES		HATHA YOGA		DIFESA PERSONALE
14				GINNASTICA DOLCE	
15:30					
16:30	JUDO 2019-18	JUDO 2019-18	JUDO 2020 + JMB (Judo Mamme e Bimbi) 2021	JUDO DAL 2012	DIFESA PERSONALE
17:20	JUDO 2017-16-15	JUDO 2017-16-15	JUDO 2017-16-15	JUDO 2017-16-15	JUDO 2019-18
18:10	JUDO 2014-13	JUDO 2014-13-12	JUDO DAL 2012	JUDO 2014-13-12	JUDO DAL 2012
19	AIKIDO / DIFESA PERS.	GINNASTICA ROSA (TONIFICAZIONE)	JU JITSU / DIFESA PERS.	MAT PILATES	KARATE / DIFESA PERS.
20	HATHA YOGA	MAT PILATES	KUNG FU / DIFESA PERS.	STRETCHING	

AREA DIFESA PERSONALE
AREA BENESSERE
AREA JUDO BIMBI / RAGAZZI