

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 |