

## SCUOLA DIFESA IN ROSA A.S.D. - ORARI CORSI ANNO SPORTIVO 2024-2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8	GINNASTICA TONIFICAZIONE				
9		TAI CHI / DIFESA PERS.			
10			GINNASTICA TONIFICAZIONE		MAT PILATES
11	STRETCHING	STRETCHING	GINNASTICA ROSA	YOGA	GINNASTICA DOLCE
12				JUDO / DIFESA PERS.	
15:30					DIFESA PERSONALE
16:30	JUDO 2021-20-19	JUDO DAL 2013 e più grandi	JUDO 2021-20-19	JUDO AGONISTICA DAL 2013 e più grandi	JUDO 2021-20-19
17:20	JUDO 2018-17-16	JUDO 2018-17-16	JUDO 2018-17-16	JUDO 2018-17-16	JUDO 2018-17-16
18:10	JUDO 2015-14	JUDO AGONISTICA DAL 2013 e più grandi	JUDO 2015-14	JUDO ADULTI	JUDO 2015-14
19	DIFESA PERSONALE	GINNASTICA TONIFICAZIONE	JU JITSU / DIFESA PERS.	MAT PILATES	KARATE / DIFESA PERS.
20	HATHA YOGA		KUNG FU / DIFESA PERS.	STRETCHING	

AREA DIFESA PERSONALE
AREA BENESSERE
AREA JUDO BIMBI / RAGAZZI