

ORARI ATTIVITA' A.S.D. JUDO PRENESTE G. CASTELLO 2016/2017
(TEL. 0621701546)

FITNESS

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,30/10,30	Ginnastica Dolce	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce	
						Zumba Ore 11
13,45/14,45	PUMP		Ginnastica Funzionale		Total body	
17,00/18,00	Circuiting training		Body sculpt		Gag	
18,00/19,00	Zumba		Step Coreografico		Pilates	
19,00/20,00	Gym Music		Pump		Step Coreografico	
19,30/20,30		Corpo Libero		Corpo Libero		
20,00/21,00	Func training		Pilates		Pump	

ARTI MARZIALI

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17,45/18,45	Judo Bambini	Karate Bambini	Judo Bambini	Karate Bambini	Judo Bambini	
18,45/19,45	Judo	Karate	Judo	Karate	Judo	Karate 16,30
19,45/20,45		Karate		Karate		Karate 17,30
19,45/21,15	Judo		Judo		Judo	Karate 18,30
20,45/22,00		Aikido		Aikido		

ARTISTICA – RITMICA BAMBINI/E e RAGAZZI/E

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
15,00/16,30	Artistica		Artistica		Artistica	10,30/12,00 Ritmica agonistica (scuola Toti)
16,45/17,45	artistica	Baby gym + Ritmica base	artistica	Baby gym + Ritmica base	artistica	
18,45/20,00		Ritmica agonistica (scuola Toti)		Ritmica agonistica (scuola Toti)		