

## ORARIO SETTIMANALE

ORE	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-11:00	ALLENAMENTO LIBERO					BJJ
11:00-12:00						
13:00 - 14:00	BOXE a PRANZO		BOXE a PRANZO		BOXE a PRANZO	SPARRING
14:00 - 15:00	ALLENAMENTO LIBERO					
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00	Arti Marziali Bambini	MMA	Arti Marziali Bambini	MMA	Kickboxing - youth	<i>Previa Comunicazione</i>
18:00 - 18:30	Kickboxing - youth	BJJ	Kickboxing - youth	BJJ		
18:30 - 19:00					PUGILATO	
19:00 - 19:30	Kickboxing - Muay Thai	PUGILATO	Kickboxing - Muay Thai	PUGILATO	Kickboxing - Muay Thai	
19:30 - 20:00						
20:00 - 21:00						
21:00 - 22:00	PUGILATO					

\*L'ALLENAMENTO LIBERO E' INTESO COME ALLENAMENTO INDIVIDUALE (SENZA ISTRUTTORE).