

ORARIO DELLE LEZIONI

SETTORE	GIORNI	ORARIO
KARATE e Autodifesa ----- KARATE CONTACT	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	16.00/17.00 16.30/17.30 17.00/18.00 18.00/19.00
Wing Chun	Lunedì e Mercoledì	18.00/19.00 19.00/20.00 20.00/21.00
Autodifesa e Krav Maga	SOLO LEZIONI PRIVATE	SU APPUNTAMENTO
KICK BOXING & MMA	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	20.00/21.30
GRAPPLING Bjj + 15 anni 12/14 ANNI	Martedì e Giovedì SABATO  Il sabato NO lezioni di prova Lunedì, Mercoledì e Venerdì	19.00/20.30 11.00/12.30 19.00/20.00
Ginnastica Dolce Orientale - ADULTI	Lunedì e Mercoledì	16.00/17.00 17.00/18.00
BUSHIDO La Via del Guerriero tra Arti Marziali, Alimentazione e Salute	Ragazzi e Adulti In presenza: VENERDI' Bambini e Ragazzi : mercoledì	18.00/19.00 16.30/17.00
Equilibrio Energetico <i>Mente Corpo Spirito</i> QI GONG <i>Yang Sheng</i>	LEZIONI PRIVATE Bambini Ragazzi Adulti <i>L'Arte di Nutrire la Vita</i>	SU APPUNTAMENTO
Autodifesa <i>Gestione Situazioni a Rischio</i> <i>Miglioramento dell'autostima</i>	BAMBINI RAGAZZI ADULTI	SU APPUNTAMENTO
Lezioni Private	BAMBINI RAGAZZI ADULTI	SU APPUNTAMENTO

Per la lezione di prova è necessaria la prenotazione

Le lezioni di gruppo saranno attivate con minimo 5 iscritti per settore

Quote e Orari possono cambiare nel corso dell'anno sportivo -- Ultimo aggiornamento: 23 luglio 2026