SCUOLA DIFESA IN ROSA A.S.D. - ORARI CORSI ANNO SPORTIVO 2021-2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì		Sabato
8:00 - 9:00	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA ROSA	GINNASTICA ROSA	MAT PILATES MORENO	HATHA YOGA	8:00 - 9:00	KUNG FU IVAN
9:00 - 10:00	GINNASTICA ROSA	TAI CHI-QI GONG	JUDO FEMMINILE	MAT PILATES MORENO	HATHA YOGA	9:00 - 10:00	KUNG FU IVAN
10:00 - 11:00	DIFESA IN ROSA	TAI CHI-QI GONG	KARATE	MAT PILATES MORENO	JU JITSU GAETANO	10:00 - 11:00	SHIATSU
11:00 - 12:00	DIFESA IN ROSA	JMB*	KARATE	MAT PILATES MORENO	JU JITSU GAETANO	11:00 - 12:00	TAI CHI-QI GONG
12:00 - 13:00	GINNASTICA ROSA	DIFESA IN ROSA	HATHA YOGA	KUNG FU JACOPO	AIKIDO ARMON	12:00 - 13:00	SHIATSU
13:00 - 14:00	KARATE	DIFESA IN ROSA	HATHA YOGA	KUNG FU JACOPO	AIKIDO ARMON	13:00 - 14:00	TAI CHI-QI GONG
14:00 - 15:00	KARATE	TAISO	HATHA YOGA	GINNASTICA DOLCE	JUDO FEMMINILE	14:00 - 15:00	SHIATSU
15:30 - 16:20	JUDO FEMMINILE	JUDO (2010-09-08)	JUDO (2010-09-08)	JUDO FEMMINILE	JUDO (2010-09-08)	15:00 - 16:00	TAISO
16:30	JUDO MATERNA	JUDO MATERNA	JUDO MATERNA	JMB*	JUDO MATERNA	16:00 - 17:00	JU JITSU GAETANO
17:20	JUDO (2015-14-13)	JUDO (2015-14-13)	JUDO (2015-14-13)	JUDO (2015-14-13)	JUDO (2015-14-13)	17:00 - 18:00	JU JITSU GAETANO
18:10	JUDO (2013-12-11)	JUDO (2013-12-11)	JUDO (2013-12-11)	JUDO (2013-12-11)	JUDO (2013-12-11)		
19:00 - 20:00	HATHA YOGA	AIKIDO ARMON	KUNG FU IVAN	DIFESA IN ROSA ROBERTO	KARATE		
20:00 - 21:00	HATHA YOGA	AIKIDO ARMON	KUNG FU IVAN	DIFESA IN ROSA ROBERTO	KARATE		

*JMB = Judo Mamme e Bimbi

www.scuoladifesainrosa.com
email: scuoladifesainrosa@gmail.com
tel: 351 5944344

Via Carnia 29, Milano