

**non
solo
fitness**

IL PALINSESTO DEI CORSI



> KARATE

BAMBINI
(6-9 ANNI)

MARTEDI E VENERDI
18.00 - 19.00

RAGAZZI
(10-14 ANNI)

MARTEDI E VENERDI
19.00 - 20.00

ADULTI

VENERDI
20.00 - 21.30

> GOSHINDO DIFESA PERSONALE

CORSO UNICO

MERCOLEDI
19.00 - 20.30

VENERDI
19.00 - 20.00



non
solo
fitness
IL PALINSESTO DEI CORSI

> **KICK BOXING**
JUNIOR

BAMBINI/E
(6-9 ANNI)

LUNEDI E GIOVEDI
17.00 - 18.00

RAGAZZI/E
(10-13 ANNI)

LUNEDI E GIOVEDI
18.00 - 19.00

> **KICK BOXING**
ADULTI

ALLENAMENTO E
TECNICA

LUNEDI E GIOVEDI
20.00 - 21.30

SPARRING

MERCOLEDI
20.30 - 21.30

SPARRING

SABATO
14.30 - 16.00

> **KICK BOXING**
WOMEN

CORSO UNICO

MARTEDI
20.00 - 21.00

GIOVEDI
19.00 - 20.00



non
solo
fitness

IL PALINSESTO DEI CORSI