

PLANNING ANNO SPORTIVO 2020-2021

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
Dojo	Gym	Dojo	Gym	Dojo	Gym	Dojo	Gym	Dojo	Gym	Dojo
8,45-9,30 TOTAL BODY ALTA INTENSITA'		9,00-10,00 GINNASTICA DOLCE		9,00-10,00 POSTURALE dojo+online		9,00-10,00 GINNASTICA DOLCE		9,00-10,00 ADDOMINALI e STRETCHING dojo+online		
9,30-10,15 TOTAL BODY BASSA INTENSITA' [Yuri]		10,00-11,00 GINNASTICA DOLCE				10,00-11,00 GINNASTICA DOLCE				
		11,00-12,00 GINNASTICA DOLCE				11,00-12,00 GINNASTICA DOLCE				
12,15-13,15 KARATE cint. nera										
16,15-17,00 GiocoKarate 4/5 anni						16,15-17,00 GiocoKarate 4/5 anni				
17,15-18,00 KARATE 6/9 anni principianti	17,15-18,00 KARATE 5/6 anni cint. bianca s.	16,45-17,30 KARATE 7/9 anni cint. gia/aran s.	16,45-17,30 KARATE 7/9 anni cint. bianca s.	16,45-17,30 KARATE 7/9 anni cint. gia/aran s.	16,45-17,30 KARATE 7/9 anni cint. bianca s.	17,15-18,00 KARATE 6/9 anni principianti	17,15-18,00 KARATE 5/6 anni cint. bianca s.	16,45-17,30 KARATE 7/9 anni cint. gia/aran s.	16,45-17,30 KARATE 7/9 anni cint. bianca s.	
18,15-19,00 KARATE cint. ver/blu/marr		17,45-18,30 KARATE 10/14 anni cint. gia/aran s.	17,45-18,30 KARATE 10/14 anni principianti	17,45-18,30 KARATE 10/14 anni cint. gia/aran s.	18,00/19,00 Prep. Atletica medie/superiori	18,15-19,00 KARATE cint. ver/blu/marr		17,45-18,30 KARATE 10/14 anni cint. gia/aran s.	17,45-18,30 KARATE 10/14 anni principianti	18,00-19,00 ODAKA YOGA online 2 v/m
19,15-20,15 KARATE adulti cint. marr/nera	Kumite Special Youth 1 v/m	18,45-19,30 KARATE ver/blu/marr	cint.		19,00/20,00 KARATE online da cint. marr	19,15-20,15 KARATE adulti cint. marr/nera		18,45-19,30 KARATE ver/blu/marr	cint.	
20,30-21,30 KARATE cint. nera	19,30/20,30 FUNCTIONAL TRAINING	19,30-20,15 TAEBOXE dojo+online	20,00-21,00 ODAKA YOGA	TAICHIQUAN 19,45-20,45: principianti	19,30-20,15 TOTAL BODY	20,30-21,30 KARATE cint. nera	19,30/20,30 FUNCTIONAL TRAINING		19,30-20,15 YAMA BOXE	
		20,30-21,30 KARATE adulti cint. bianca + colore		20,45-21,15: avanzato 21,15-21,40: spada		KARATE agonisti		20,30-21,30 KARATE adulti cint. bianca + colore		