

# PLANNING CORSI YAMA 2024-2025

**BAMBINI: 6-9 ANNI**  
**RAGAZZI: 10-13 ANNI**  
**ESORDIENTI: 14-15 ANNI**  
**YOUTH: 16-17 ANNI**  
**ADULTI: + 18 ANNI**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO	GYM	DOJO
ore 7.45-8.30 <b>CIRCUIT EVEREST</b> Dojo/Online				ore 7.45-8.30 <b>IRON BODY</b>				ore 7.45-8.30 <b>ODAKA YOGA</b>		
ore 9.00-9.45 <b>CIRCUIT K2</b>				ore 9.00-9.45 <b>POSTURAL</b> Dojo/Online				ore 9.00-9.45 <b>CORE &amp; FLOW</b> Dojo/Online		ore 9.00/11.00 <b>MASTERCLASS</b> periodico
ore 11.00-12.00 <b>KARATE ADULTI</b> c/marr-nera		ore 10.00-10.45 <b>GINNASTICA DOLCE</b>				ore 10.00-10.45 <b>GINNASTICA DOLCE</b>				ore 14.30/16.00 <b>CORSO PREAGONISTI</b> periodico
ore 16.15-17.00 <b>GIOCO KARATE</b> 4-5 anni						ore 16.15-17.00 <b>GIOCO KARATE</b> 4-5 anni				
ore 17.00-18.00 <b>KARATE BAMBINI</b> c/bianca		ore 17.00-18.00 <b>KARATE BAMBINI</b> c/bian s-gial s		ore 17.00-18.00 <b>KARATE BAMBINI</b> c/bian s-gial s		ore 17.00-18.00 <b>KARATE BAMBINI</b> c/bianca		ore 17.00-18.00 <b>KARATE BAMBINI</b> c/bian s-gial s		
ore 18.00-19.00 <b>KARATE ESORDIENTI</b> c/ver-mar	ore 18.00-19.00 <b>KARATE ESORDIENTI</b> c/bian s-ara s	ore 18.00-19.00 <b>KARATE RAGAZZI</b> c/ara-ver	ore 18.00-19.00 <b>KARATE RAG/ESOR</b> c/bianca	ore 18.00-19.00 <b>KARATE RAGAZZI</b> c/ara-ver	ore 18.00-19.00 <b>FUNCTIONAL YOUTH</b>	ore 18.00-19.00 <b>KARATE ESORDIENTI</b> c/ver-mar	ore 18.00-19.00 <b>KARATE ESORDIENTI</b> c/bian s-ara s	ore 18.00-19.00 <b>KARATE RAGAZZI</b> c/ara-ver	ore 18.00-19.00 <b>KARATE RAG/ESOR</b> c/bianca	
ore 19.00-20.00 <b>KARATE YOUTH</b> c/mar-nera	ore 19.15-20.00 <b>STRETCH&amp;ZEN</b>	ore 19.30-20.30 <b>KARATE ADULTI</b> c/mar-nera	ore 19.15-20.00 <b>TAEBOXE (KAR&amp;FIT)</b>	ore 19.15-20.15 <b>KARATE ONLINE</b> c/nera	ore 19.15-20.00 <b>POWER-FIT</b>	ore 19.00-20.00 <b>KARATE YOUTH</b> c/mar-nera	ore 19.15-20.00 <b>FIT-BOXE</b>	ore 19.30-20.30 <b>KARATE ADULTI</b> c/mar-nera		
ore 20.00-21.00 <b>KARATE AGONISTI</b> c/nera	ore 20.15-21.15 <b>KARATE ADULTI</b> c/bianca		ore 20.15-21.15 <b>KARATE ADULTI</b> c/colore			ore 20.00-21.00 <b>KARATE AGONISTI</b> c/nera	ore 20.15-21.15 <b>KARATE ADULTI</b> c/colore			
ore 21.00-22.00 <b>Speciale KATA</b> periodico						ore 21.00-22.00 <b>Speciale KUMITE</b> periodico				

## FITNESS:

**CIRCUIT EVEREST:** circuito total body ad alta intensità

**CIRCUIT K2:** circuito total body a media intensità

**CORE & FLOW:** mobilità, addominali e focus mio-fasciale

**FIT-BOXE:** cardio con musica, sacco e guantini

**FUNCTIONAL YOUTH:** allenamento funzionale per giovani atleti di Karate

**GINNASTICA DOLCE:** scopri e mantieni la tua nuova giovinezza

**IRON BODY:** modella e tonifica il tuo corpo

**ODAKA YOGA:** allinea corpo, mente e spirito

**POSTURAL:** prenditi cura della tua schiena, migliorando postura e movimenti

**POWER FIT:** rinforza il tuo corpo e ritrova una nuova energia

**STRETCH&ZEN:** stretching e respirazione per rilassare corpo e mente, neutralizzando i "rumori" esterni.

**TAEBOXE (KAR&FIT):** tecniche e moviemnti delle arti marziali a ritmo di musica

