

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:45 - 09:00	Pilates (Giorgio)iniz.8.00	Qi Gong Marcello	Pilates (Giorgio)iniz.8.00	Qi Gong Marcello	Yoga Meditation (Roberta) iniz.8.00		
09:00 - 10:00	JRC - Psicomotricità Nido-Garderie	Pilates (Giorgio)	Yoga (Laura) 09:15 - 10:30	Pilates (Giorgio)			
10:00 - 10:30		Aerobica, G.A.G., ecc. (Angela)		Ginnastica (Anny)	Ginnastica Sportiva Preparatoria (Traudi)	Yoga (Laura) 10:15 - 11:30	Allen. KARATÉ
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30		Ginnastica (Anny)	Stretching (Sabina)		Aerobica, G.A.G., ecc (Angela)		
11:30 - 12:00							
12:00 - 13:00	Yoga (Roberta)	Karate	Tai qi - Chuan Marisa Galli	Karate	Qi Gong Marcello		
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 15:00	JRC Service	JRC Service	JRC Service	JRC Service	JRC Service		
15:00 - 16:00	<b>PULIZIA</b>	<b>PULIZIA</b>	<b>PULIZIA</b>	<b>PULIZIA</b>	<b>PULIZIA</b>	Tai qi - Chuan <sup>1</sup> Marisa	
16:00-17:00	Ginnastica bambini	Playgroup fine 17.45					
17:00-17:30							
17:30 - 18:00	Aikido Bambini e Ragazzi (Pascal)				Aikido Ragazzi	Karate Ragazzi <sup>(2)</sup>	
18:00 - 18:30		Judo Ragazzi	Karate Ragazzi		Judo Ragazzi		
18:30 - 19:00				Yoga (Roberta)	Judo Adulti		
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00	Karate	Judo Adulti	Karate		Judo Adulti		
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:30	Aikido (Ricardo)	Aikido (Cristian)	Aikido (Ricardo)	Aikido (Cristian)	Aikido (Ricardo)		

<sup>1</sup>Tai-chi: once a month on the second Saturday / Una volta al mese nel secondo sabato del mese

<sup>2</sup> Karate ragazzi: dalle 18:00 alle 18:45 in sala Glicine