

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:45 - 09:00		Qi Gong Marcello		Qi Gong Marcello	Yoga Meditation (Roberta)		
09:00 - 10:00	JRC - Psicomotricità Nido-Garderie		JRC - Psicomotricità Nido-Garderie				
10:00 - 10:30		Aerobica, G.A.G., ecc. (Angela)		Ginnastica (Anny)	Aerobica, G.A.G., ecc. (Angela)		Allen. KARATÉ
10:30 - 11:00	Ginnastica sportiva preparatoria (Traudi)						
11:00 - 11:30		Ginnastica con stretching per donne (Anny)	Playgroup	Stretching (Sabina)	Ginnastica dolce per donne (Genevieve)	Yoga Gianfranco	
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		JRC Servizio	JRC Servizio	JRC Servizio			
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00	PULIZIA	PULIZIA	PULIZIA	PULIZIA	PULIZIA		
16:00-17:00	Ginnastica bambini			Playgroup		Tai qi - Chuan ¹ Marisa	
17:00-17:30					Karate bambini		
17:30 - 18:00	Aikido Bambini e Ragazzi (Pascal)		Karate bambini	Aikido Ragazzi			
18:00 - 18:30		Judo Ragazzi			Judo Ragazzi		
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30				Yoga (Roberta)			
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)		

¹ (EN) Once a month on the second Saturday; (IT) Una volta al mese nel secondo sabato del mese