BUDOKAI
Arti Marziali e Ki

POLISPORTIVA BUDOKAI
Associazione Sportiva Dilettantistica

SEZIONE GINNASTICA
responsabile Adele Di Donato

info: www.budokai.it
gym@budokai.it

Per essere sempre informato segui i nostri CANALI

WhatsApp Telegram

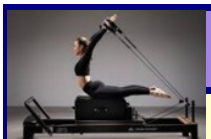
ORARIO DEI CORSI 2026—2027

Giorno Day	Orario Time	Corso Course	Istruttore Instructor	Dove Where	Quota Annuale (1ora/sett.) INTERA	RIDOTTA per INT.CCR
Lunedì Monday	08.00-09.00	Fit-Pilates*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	09.00-10.00	Pilates Matwork*	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
Martedì Tuesday	08.00-09.00	Pilates-ToneUp*	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	09.00-10.00	Pilates Dolce	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	10.00-11.00	Pilates Props* con piccoli attrezzi	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
Mercoledì Wednesday	08.00-09.00	Pilates-ToneUp*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	09.00-10.00	Fit-Pilates*	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	12.30-13.30	Fit-Pilates*	Giorgio Ardente	CADREZZATE Palestra Fitnessedanza	€.140,00	€.90,00
Giovedì Thursday	08.00-09.00	Fit-Pilates*	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	09.00-10.00	Pilates Props* con piccoli attrezzi	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	10.00-11.00	Pilates Dolce	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	17.30-18.30	Pilates-Calistenics*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
Venerdì Friday	08.00-09.00	Yoga-Pilates*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	09.00-10.00	Fit-Pilates*	Veronica Moise	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	12.30-13.30	Pilates Tone up*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
Open Card - Tutti i corsi GYM					€.550,00	€.420,00

CORSI RAGAZZI-BAMBINI

Mercoledì Wednesday	16.00-17.00 (4-7 anni)	Ginnastica Propedeutica	Letizia Piva	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	17.00-18.00 (più di 7 anni)	Avviamento Ginnastica Artistica e Calistenics			€.140,00	€.90,00
Giovedì Thursday	17.30-18.30 (da 15 anni)	Pilates-Calistenics*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
Venerdì Friday	16.00-17.00 (4-7 anni)	Ginnastica Propedeutica	Letizia Piva	P. Fior di Loto	€.140,00	€.90,00
	17.00-18.00 (più di 7 anni)	Avviamento Ginnastica Artistica e Calistenics			€.140,00	€.90,00

*Possibilità di utilizzo attrezzi



CORSI PILATES REFORMER

	Le iscrizioni sono per 10 lezioni seguendo il calendario indicato		Si procede con prenotazioni a cui poi si applica la quota in base al numero di persone		Con 2 persone	Con 3 persone
Lunedì Monday	12.30-13.30	REFORMER	Veronica Moise	CADREZZATE Palestra Fitnessedanza	€.250,00	€.200,00
Mercoledì Wednesday	12.30-13.30	REFORMER			€.250,00	€.200,00