

# CORSI STAGIONE 2024-25

## - ARTI MARZIALI e DISCIPLINE ORIENTALI -

JUDO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Avviamento al Judo 3-5 anni</b> STEFANIA MARTINO	17,30-18,30		17,30-18,30		17,30-18,30	
<b>Bambini 6-9 anni</b> MAURO BISI - STEFANIA MARTINO	17,30-18,30				17,30-18,30	
<b>Bambini 6-9 anni</b> ETTORE FRANZONI		17,30-18,30		17,30-18,30		
<b>Ragazzi 10-13 anni</b> MAURO BISI	18,30-19,30		18,30-19,30		18,30-19,30	
<b>Ragazzi 10-13 anni</b> ETTORE FRANZONI		18,30-19,30		18,30-19,30		
<b>Agonisti</b> PAOLO OLEARI - MAURO BISI	19,30-20,45		19,30-20,45		19,30-20,45	
<b>Adulti</b> ALESSANDRO FONTANI		19,30-20,30		19,30-20,30		
<b>Black Belt Club</b> -	20,30-21,30		20,30-21,30		20,30-21,30	

JU JITSU	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
TIZIANO TOSCHI		20,30-21,30		20,30-21,30		

AIKIDO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
LAURA ARRU		19,30-21,00		19,30-21,00		

IAIDO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
LEO MENOZZI		20,00-21,30		20,00-21,30		

M.G.A.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MIRCO LANZONI		20,30-21,30		20,30-21,30		

YOGA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Ratna Yoga</b> GIUSY RICCO'	19,00-20,30		19,00-20,30			
<b>Ashanga Vinyasa Yoga</b> DAVIDE BONAZZI		18,30-20,00			18,30-20,00	
<b>Yin Yoga</b> GIULIA MASONI				13,15-14,15		

## - FITNESS e BENESSERE -

GINNASTICA POSTURALE	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
STEFANIA BONINI	09,00-10,00			09,00-10,00		

PILATES	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
GIULIA MASONI		09,30-10,30			09,30-10,30	

BIODANZA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
STEFANIA BETTUZZI-CATERINA VILLANI				18,00-20,00		

Durante l'anno sportivo, gli orari dei Corsi possono subire modifiche o adeguamenti in funzione delle esigenze organizzative della A.S.D. Prima di effettuare l'iscrizione, accertateVi presso la Segreteria degli orari effettivamente in vigore al momento della Vostra richiesta.