

JIN ASD A. a. 2023-2024

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
	Sala Sakura	Saka Kiku	Sala Sakura	Saka Kiku	Sala Sakura	Saka Kiku	Sala Sakura	Saka Kiku	Sala Sakura	Saka Kiku
9.00										
10.00		QI GONG 9.30-10.30	Ginnastica per fitness e salute 9.30-10.30				Ginnastica per fitness e salute 9.30-10.30			
11.00		TAI CHI 10.30-11:30	KARATE MISTO 10.30-11.30				KARATE MISTO 10.30-11.30			
12.00										
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00	KARATE giallo / arancio ESORDIENTI 17.00-18.00				KARATE JUNIOR (4 - 6 anni) 16:30 - 17:15		KARATE Giallo / arancio ESORDIENTI 17.00-18.00			AGONISMO CADETTI 17.00-18.00
18.00	KARATE INTERMEDI CADETTI 18.00-19.00	KARATE AVANZATI CADETTI 18.00-19.00	AGONISMO MARR / NERE 18.00-19.00	Ginnastica per fitness e salute 18.30-19.30	KARATE JUNIORES (fino a 18 anni) 18:00 – 19:00	TICAO 18.00-19.00 ANCHE ONLINE	KARATE INTERMEDI CADETTI 18.00-19.00	KARATE AVANZATI CADETTI 18.00-19.00	KARATE JUNIORES (fino a 18 anni) 18:00 – 19:00	
19.00	KARATE 19:30 – 22:00	TAI CHI YANG Liv. 2 19.00-20.00	PREPARAZIONE ATLETICA 19.00-20.00		PING CI 19.00-20:00	Ginnastica per fitness e salute 19.00-20.15	KARATE 19:30 – 22:00	TAI CHI YANG Liv. 2 19.00-20.00	PREPARAZIONE ATLETICA 19.00-20.00	TAI CHI CHEN 19.00-20:00
20.00	KARATE nere 20.00-22.00	KARATE blu marroni 20.00-21.00	TENSHIN RYU 20.00-22.00	TAI CHI YANG Liv. 1 19.30-21.00	Karate Base / arancio/verdi 20.00-21.00	Grappling (BJJ) 20:15-21:45	KARATE blu/marroni 20.00-21.00	KARATE nere 20.00-22.00	Grappling (BJJ) 20:00-21:30	Karate Base/ arancio/verdi 20.00-21.00
21.00					PA KWA CHANG 21:00-22:00		KATORI SHINTO RYU 21.00-23.00			
22.00		AIKIDO 21:00 – 22:30								AIKIDO 21:00 – 22:30
	JUNIOR: Dai 4 ai 6 anni ca	ESOR. Dai 7 ai 9 anni ca	CADETTI: Dai 10 ai 12 anni	JUNIORES: fino ai 18 anni.				CORSI STREAMING A RICHIESTA		
							- KARATE - TAI CHI	- PING CI - TICAO		- QI GONG

