

Discipline — orario settimanale

7 discipline

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
15:45-16:45 Aerea Teen & Adult · dai 16 anni Discipline Aeree	16:10-17:00 Propedeutica Ginnastica Artistica	15:45-16:45 Aerea Teen & Adult · dai 16 anni Discipline Aeree	16:10-17:00 Propedeutica Ginnastica Artistica	17:00-18:30 Agonismo e Preagonismo Ginnastica Artistica	09:30-12:30 Kenjutsu	09:30-12:30 Iaido una volta al mese
16:40-17:40 Aerea Junior · circa 11-15/16 anni Discipline Aeree	17:00-18:00 Base Ginnastica Artistica	16:40-17:40 Aerea Junior · circa 11-15/16 anni Discipline Aeree	17:00-18:00 Base Ginnastica Artistica	18:30-19:30 Karate Ragazzi e Adulti	14:30-16:30 Kobudo una volta al mese	
17:30-18:30 Aerea Kids · 7-11 anni Discipline Aeree	17:00-18:30 Avanzato Ginnastica Artistica	17:30-18:30 Aerea Kids · 7-11 anni Discipline Aeree	17:00-18:30 Avanzato Ginnastica Artistica	18:30-19:50 Karate · Cinture Avanzate		
17:30-18:30 Karate Bambini	17:15-18:15 Pre-Pugilistica Ragazzi	17:30-18:30 Karate Bambini	17:15-18:15 Pre-Pugilistica Ragazzi			
18:30-19:30 Karate Ragazzi e Adulti	18:00-20:00 Agonismo e Preagonismo Ginnastica Artistica	18:30-19:30 Karate Ragazzi e Adulti	18:00-20:00 Agonismo e Preagonismo Ginnastica Artistica			
18:30-19:50 Karate · Cinture Avanzate	18:15-19:15 Pre-Pugilistica Adulti	18:30-19:50 Karate · Cinture Avanzate	18:15-19:15 Pre-Pugilistica Adulti			

Karate · 60 min · 80 min per le cinture avanzate · Dai 6 anni in su

Kenjutsu · 3 ore, il sabato mattina · Ragazzi e adulti

Iaido · 3 ore, una lezione al mese · Adatto anche a chi non ha esperienza marziale

Kobudo · 2 ore, una lezione al mese · Consigliato a chi ha già una base di arti marziali

Prepugilistica · 55 min · Dai 12 anni

Ginnastica Artistica · Da 50 a 120 min, secondo il livello · Bambine e bambini dai 4 anni

Discipline Aeree · 60 min · Bambini dai 7 anni e adulti