

Lunedì

- Free Workout Plus 08:00 - 18:00
Allenamento libero (prenotazione obbligatoria)
- MOVE - Posturale Dolce (Cecilia) 08:30 - 09:30
- MOVE - Posturale Dinamica (Alessandra) 10:30 - 11:30
dal 13 settembre
- Jiu Jitsu 13:30 - 14:45
All levels
- Muay Thai 15:00 - 16:15
- Muay Thai & Psicomotricità 17:00 - 18:15
Kids (6-13)
- Muay Thai 18:30 - 19:45
Sparring
- Crossfight 19:00 - 20:00
- Jiu Jitsu 20:00 - 21:15
All levels
- Calisthenics 20:00 - 21:00
dal 30 agosto

Martedì

- Jiu Jitsu (all levels) Fundamentals - Difesa Personale 07:00 - 08:30
All levels e lezioni prova
- Free Workout Plus 08:00 - 13:00
Allenamento libero (prenotazione obbligatoria)
- Hight Performance Body (HPB) 13:15 - 14:00
dal 12 ottobre
- Muay Thai 13:30 - 14:45
- Tutto Top 67 14:00 - 14:45
dal 9 ottobre
-

Free Workout Plus <i>Allenamento libero (prenotazione obbligatoria)</i>	15:00 - 16:30
■ Muay Thai kids <i>Kids (5 - 12)</i>	17:00 - 18:00
■ Flowfit	17:00 - 18:00
■ Muay Thai (fondamentali)	18:00 - 19:00
■ Tacfit <i>dal 6 settembre 2021</i>	18:00 - 19:00
■ Muay Thai (tecniche avanzate)	19:00 - 20:15
■ Pugilato	20:00 - 21:15
■ Lotta libera	20:15 - 21:30

Mercoledì

■ Flowfit <i>dal 6 settembre</i>	07:00 - 08:00
■ Free Workout Plus <i>Allenamento libero (prenotazione obbligatoria)</i>	08:00 - 18:00
■ Jiu Jitsu Fundamentals - Difesa Personale <i>solo cinture bianche e lezioni prova</i>	12:30 - 13:30
■ Jiu Jitsu <i>All levels</i>	13:30 - 14:45
■ Muay Thai	15:00 - 16:15
■ MMA <i>Minimo 6 prenotazioni</i>	16:00 - 17:00
■ Jiu Jitsu kids <i>dal 22 settembre - Kids (6 - 12)</i>	17:00 - 18:00
■ Jiu Jitsu (only for women) <i>Classe per sole donne e ragazze</i>	18:00 - 19:00
■ Jiu Jitsu Fundamentals - Difesa Personale	

solo cinture bianche e lezioni prova

19:00 - 20:00

- Crossfight
dal 30 settembre 19:00 - 20:00
- Jiu Jitsu
All levels 20:00 - 21:15
- Calisthenics
dal 30 agosto 20:00 - 21:00

Giovedì

- Jiu Jitsu
All levels 07:00 - 08:30
- Free Workout Plus
Allenamento libero (prenotazione obbligatoria) 08:00 - 13:00
- MOVE - Posturale Dolce (Cecilia) 08:30 - 09:30
- MOVE - Posturale Dinamica (Alessandra)
dal 13 settembre 10:30 - 11:30
- Hight Performance Body (HPB)
dal 12 ottobre 13:15 - 14:00
- Muay Thai 13:30 - 14:45
- Tutto Top 67
dal 9 ottobre 14:00 - 14:45
- Free Workout Plus
Allenamento libero (prenotazione obbligatoria) 15:00 - 17:00
- Muay Thai kids
Kids (5 - 12) 17:00 - 18:00
- Flowfit 17:00 - 18:00
- Muay Thai (fondamentali) 18:00 - 19:00
- Tacfit
dal 6 settembre 18:00 - 19:00



Muay Thai (tecniche avanzate)	19:00 - 20:15
■ Pugilato	20:00 - 21:15
■ Lotta libera	20:15 - 21:30

Venerdì

■ Flowfit <i>dal 6 settembre</i>	07:00 - 08:00
■ Free Workout Plus <i>Allenamento libero (prenotazione obbligatoria)</i>	08:00 - 18:00
■ Jiu Jitsu - No Gi <i>All levels</i>	13:30 - 14:45
■ Muay Thai	15:00 - 16:15
■ MMA <i>Minimo 6 prenotazioni</i>	16:00 - 17:00
■ Jiu Jitsu kids <i>dal 22 settembre - Kids (6 - 12)</i>	17:00 - 18:00
■ Jiu Jitsu Fundamentals - Difesa Personale <i>solo cinture bianche e lezioni prova</i>	18:00 - 19:00
■ Jiu Jitsu - No Gi <i>All levels</i>	19:00 - 20:15
■ Crossfight <i>dal 30 agosto</i>	19:00 - 20:00
■ Calisthenics <i>dal 30 agosto</i>	20:00 - 21:00

Sabato

■ Kimoni Rosa (Difesa Personale solo per donne - corso gratuito) <i>dal 9 ottobre per-corso gratuito di difesa personale riservato a ragazze e donne</i>	10:00 - 11:00
■ Super Muscle Training (SMT) <i>dal 9 ottobre</i>	11:00 - 12:00
■	

Jiu Jitsu (all levels) - Open Mat

13:30 - 14:45

Da confermare ogni settimana