



## CORSI SALA "A"

*Attività Sportiva e Ginnastica Finalizzata alla salute e al fitness*



*Luglio 2023*

| ORA            | LUNEDI'                                                                | ORA            | MARTEDI'             | ORA            | MERCOLEDI'                                                             | ORA            | GIOVEDI'             | ORA            | VENERDI'             |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 13.00<br>14.50 | ARRAMPICATA<br>Clara                                                   | 13.00<br>14.50 | ARRAMPICATA<br>Clara | 13.00<br>14.50 | ARRAMPICATA<br>Clara                                                   | 13.00<br>14.50 | ARRAMPICATA<br>Clara | 13.00<br>14.50 | ARRAMPICATA<br>Clara |
| 14.00<br>14.50 |                                                                        | 18.00<br>19.50 | ARRAMPICATA<br>Clara | 14.00<br>14.50 |                                                                        | 18.00<br>19.50 | ARRAMPICATA<br>Clara | 14.00<br>14.50 |                      |
| 18.30<br>19.20 |                                                                        | 19.30<br>21.00 | PARKOUR<br>Paolo     | 18.30<br>19.20 |                                                                        | 19.30<br>21.00 | PARKOUR<br>Paolo     | 18.30<br>19.20 |                      |
| 20.00<br>21.50 | ARRAMPICATA<br>Clara                                                   | 20.00<br>21.50 | ARRAMPICATA<br>Clara | 20.00<br>21.50 | ARRAMPICATA<br>Clara                                                   | 20.00<br>21.50 | ARRAMPICATA<br>Clara | 20.00<br>21.50 | ARRAMPICATA<br>Clara |
| 19.00<br>20.30 | DIFESA<br>PERSONALE<br>KRAV MAGA<br>Luigi & Nicola<br>(corso avanzato) |                |                      | 19.00<br>20.30 | DIFESA<br>PERSONALE<br>KRAV MAGA<br>Luigi & Nicola<br>(corso avanzato) |                |                      |                |                      |