	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00-9.30			Wing Chung			Wing Chung
9.30-10.00	Yoga dinamico (Veronica)		Yoga dinamico (Veronica)			Yoga dinamico (Veronica)
10.00-10.30		Ginnastica Posturale		Hartha Yoga	Ginnastica Posturale	
10.30-11.00	Yoga dinamico (Veronica)	Muay Thai Muay Boran / Preparazione atletica	Yoga dinamico (Veronica)		Muay Thai Muay Boran	Yoga dinamico (Veronica)
11.00-11.30		Pilates		Yoga del respiro	Pilates	
11.30-12.00						
12.00-12.30						
12.30-13.00	Yoga dinamico (Veronica)	Harta yoga	Yoga dinamico (Veronica)		Difesa personale / Pugilato su appuntamento	
13.00-13.30				Hartha Flow		
13.30-14.00	Funzionale / Pugilato su appuntamento	Difesa personale	Funzionale / Pugilato su appuntamento			
14.00-14.30				Difesa personale	Yoga del respiro	
14.30-15.00						Sparring Session mensile
15.00-15.30	Acroyoga (Viviana)		Acroyoga (Viviana)	Acroyoga (Viviana)	Acroyoga (Viviana)	
15.30-16.00	Muay Thai Muay Boran					Wrestling
16.00-16.30						
16.30-17.00	Yoga bimbi 3-6	Muay Thai bambini	Yoga bimbi 3-6	Hartha Flow	Muay Thai bambini	
17.00.17.30					Yoga bimbi 6-10 / 17-18	
17.30-18.00		Muay Thai junior / Animal Flow		Animal flow	Muay Thai junior	
18.00-18.30	Yoga dinamico (Veronica)	Wing Chung	Yoga dinamico (Veronica)		Wing Chung	
18.30-19.00		Muay Thai Muay Boran			Muay Thai Muay Boran	
19.00-19.30	Funzionale		Funzionale	Funzionale / Muay Thai/K1		
19.30-20.00	Pugilato		Pugilato		Pugilato	
20.00-20.30	Muay Thai/ kick/K1	Pugilato		Pugilato		
20.30-21.00	Pugilato		Pugilato		Pugilato	
21.00-21.30		Muay Thai Muay Boran			Muay Thai Muay Boran	
21.30-22.00	Wrestling		Muay Thai/ kick/K1	Wrestling		
22.00-22.30	Muay Thai/ kick/K1					
22.30-23.00						