

PROGRAMMA SESSIONI DI ALLENAMENTO LUGLIO 2015

Sede: Yoshokan - Via Zerbi 27 (Lido di Ostia)



LUNEDI		
17,30-18,30	BAMBINI JUDO/KARATE	CIRCUITI MOTORI E LUDICI
18,15-19,30	RAGAZZI JUDO/KARATE	PREPARAZIONE ATLETICA
19,00-20,30	ADULTI JUDO-KARATE-AIKIDO	KARATE - JUDO

MERCOLEDI		
17,30-18,30	BAMBINI JUDO/KARATE	TECNICA
18,15-19,30	RAGAZZI JUDO/KARATE	PREPARAZIONE ATLETICA
19,00-20,30	ADULTI JUDO - KARATE - AIKIDO - MMA - KRAV MAGA	CIRCUIT TRAINING & STRETCHING

VENERDI		
17,30-18,30	BAMBINI JUDO/KARATE	CIRCUITI MOTORI E LUDICI
18,15-19,30	RAGAZZI JUDO/KARATE	PREPARAZIONE ATLETICA
19,30-20,40	ADULTI JUDO-KARATE-AIKIDO	AIKIDO