

# ON LINE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI				
10.30-11.00	EDUCAZIONE POSTURALE - 6 P		EDUCAZIONE POSTURALE - 6 P		EDUCAZIONE POSTURALE - 6 P				
11.00-11.30									
17.00-17.30	KARATE Bambini	JUDO Bambini	AIKIDO Bambini		KARATE Bambini	KARATE Bambini	JUDO Bambini	AIKIDO Bambini	
17.30-18.00									
18.00-18.30	KARATE Ragazzi		AIKIDO Ragazzi	FAMILY FITNESS (ORE 18:10-19:10)	KICK BOXING	KARATE Ragazzi	KARATE Ragazzi	AIKIDO Ragazzi	FAMILY FITNESS (ORE 18:10-19:10)
18.30-19.00		JUDO Ragazzi-Adulti							
19.00-19.30	KARATE Adulti		AIKIDO Adulti			KARATE Adulti	KARATE Adulti	AIKIDO Adulti	
19.30-20.00	KARATE Agonisti (ore 19:15-20:15)		AIKIDO Adulti	DIFESA PERSONALE		KARATE Adulti	KARATE Adulti	AIKIDO Adulti	
19.50-20.50			PREPUGILISTICA					PREPUGILISTICA	

# OUTDOOR

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.50-09.50	PREPUGILISTICA (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)		PREPUGILISTICA (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)		PREPUGILISTICA (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)		
10.00-11.00						KARATE Bambini fino 11 anni (ALLIEVI OSTIA e INFERNETTO)	
11.15-12.15						KARATE Ragazzi-Adulti da 12 anni in su (ALLIEVI OSTIA e INFERNETTO)	BJJ (YSK Ostia, Piazza Ostia)
16.00-16.30						KARATE Bambini fino 12 anni (ALLIEVI AXA)	
16.30-17.00		MARTIAL INTRO INFERNETTO (YSK Infernetto)	SAMURAI OSTIA (YSK Ostia)		MARTIAL INTRO INFERNETTO (YSK Infernetto)	SAMURAI OSTIA (YSK Ostia)	
17.00-17.30						BOXE (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)	KARATE Ragazzi-Adulti da 12 anni in su (ALLIEVI AXA) ORE 17:10
17.30-18.00							
18.00-18.30	BJJ (YSK Ostia, Piazza Ostia)		BJJ (YSK Ostia, Piazza Ostia)				
18.30-19.00		BOXE (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)		BOXE (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)			
19.00-19.30							
19.30-20.00	MMA (YSK Ostia, piazza Ostia)		MMA (YSK Ostia, piazza Ostia)		MMA (YSK Ostia, piazza Ostia)		MMA (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)
20.00-20.30		MMA (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)		MMA (YSK Infernetto, presso Parchi della Colomba)			

KARATE	MMA	POSTURAL PLATES - 6 P
JUDO	DIFESA PERB.	FAMILY FITNESS
AIKIDO	PRE PUGILISTICA	MARTIAL INTRO INFERNETTO
SAMURAI OSTIA	BOXE	
BJJ	KICK BOXING	