

POLISPORTIVA ZEN SHIN ORARIO LEZIONI

LUNEDI'

17,00 - 18,00 Pilates
17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu
18.00 - 19.00 Acrobatica Bambini
18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.
19.00 - 20.00 Acrobatica Adulti
19,00 - 20,30 Kung Fu Adulti
20,30 - 22,00 Muay Thai Avanz.
21,00 - 22,00 Aerobic Tonificazione

MERCOLEDI'

17,00 - 18,00 Pilates
17.00 - 18.00 Motoria Kung Fu
18.00 - 19.00 Acrobatica Bambini
18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.
19.00 - 20.00 Acrobatica Adulti
19,00 - 20,30 Kung Fu Adulti
19,15-20,15 Aerobica Step
20,30 - 22,00 Muay Thai Avanz.
20,45 - 21,45 Aerobica Step

VENERDI'

10,30 - 11,30 Muay Thai
18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00 Acrobatica
18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.
19,00 - 20,00 Kung fu Adulti
19,15-20,15 Aerobica Tonificazione
20,00 - 21,00 Muay Thai Princip.
21,00 - 22,00 Muay Thai Avanzati

MARTEDI'

10,30 - 11,30 Muay Thai

16,30 - 17,30 Posturale/Riequilibrante
17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu
17.30 - 18.30 Pilates
18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.
18.30 - 19.30 Posturale/Riequilibrante
19,00 - 20,00 Sanda
19.30 - 20.30 Taiji Quan Principianti
20,00 - 21,00 Muay Thai Princip.
20,30 - 22,00 Taiji Quan Avanzati

GIOVEDI'

16,30 - 17,30 Posturale/Riequilibrante
17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu
17.30 - 18.30 Pilates
18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.
18.30 - 19.30 Posturale/Riequilibrante
19,00 - 20,00 Sanda
19.30 - 20.30 Taiji Quan Principianti
20,00 - 21,00 Muay Thai Princip.
20,30 - 22,00 Taiji Quan Avanzati