

## AREA SPORT DA COMBATTIMENTO (1° PIANO)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7 8		BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano)			BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano)	
11 12		Kick-Morning (Kickboxing)			Kick-Morning (Kickboxing)	
13 14	MMA Fase 1 (Arti marziali miste)	Boxe		MMA Fase 1 (Arti marziali miste)	Boxe	BJJ/Grappling (13.30-15.30)
14 15						Kickboxing (13.30-15.30)
17 18	Kick-Noon (Kickboxing)	Young MMA (13-17 anni) Boxe		Kick-Noon (Kickboxing)	Young MMA (13-17 anni) Boxe	Boxe* (15.30-17.30)
18 19	BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano) Military Workout	MMA Fase 1 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style		BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano) Military Workout	MMA Fase 1 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	
19 20	MMA (Fase 2-3) Functional Combat T. (Allenamento funzionale)	MMA Foundation (Arti marziali miste) H-B Workout (Kickboxing)		MMA (Fase 2-3) Functional Combat T. (Allenamento funzionale)	MMA Foundation (Arti marziali miste) H-B Workout (Kickboxing)	
20 21	BJJ/Grappling Boxe	MMA Fase 1 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 2) Boxe	BJJ/Grappling Boxe	MMA Fase 1 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	
21 22	Thai-Boxing + K-1 Style	Kick-Night (Kickboxing)	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 3)	Thai-Boxing + K-1 Style	Kick-Night (Kickboxing)	

\* Corso monosettimanale escluso dal corso di Boxe infrasettimanale



**Scuola di Arti marziali, Sport da combattimento e Difesa personale ssd BONO ACADEMY srl**

Complesso aziendale Via Mazzini n.33 - Sesto San Giovanni (MI) - MM Sesto 1° Maggio F.S. - Parcheggio privato gratuito - Citofonare 2828 - Reception al 1° piano  
Tel. 02.26.26.52.46 (Lun-Ven dalle 17.00 alle 22.00) - Cell. 339.30.50.889 - Cell. 392.49.11.240 - 375.57.22.651 - E-mail: info@bonoacademy.it - www.bonoacademy.it