

AREA SPORT DA COMBATTIMENTO (1° PIANO)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7 8		BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano)			BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano)	
10 11		Taiji-Quan			Taiji-Quan	
11 12		Kick-Morning (Kickboxing)			Kick-Morning (Kickboxing)	
13 14		Boxe			Boxe	
14 15						BJJ/Grappling (13.30-15.30) Kickboxing (13.30-15.30) Pro MMA** (16.00-17.00) Boxe* (15.30-17.30)
17 18	Kick-Noon (Kickboxing)	Young MMA (13-17 anni) Boxe		Kick-Noon (Kickboxing)	Young MMA (13-17 anni) Boxe	
18 19	BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano) Military Workout	MMA Fase 1-2-3 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style		BJJ/Grappling (Jiu-Jitsu brasiliano) Military Workout	MMA Fase 1-2-3 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	
19 20	Amateur MMA (Arti marziali miste) Functional Combat T. (Allenamento funzionale)	MMA Fase 1-2-3 (Arti marziali miste) H-B Workout (Kickboxing)	Pro MMA** (Arti marziali miste)	Amateur MMA (Arti marziali miste) Functional Combat T. (Allenamento funzionale)	MMA Fase 1-2-3 (Arti marziali miste) H-B Workout (Kickboxing)	
20 21	BJJ/Grappling Boxe	Pro MMA** (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 2) Boxe	BJJ/Grappling Boxe	Pro MMA** (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	
21 22	Kung-Fu Thai-Boxing + K-1 Style	Open Mat Kick-Night (Kickboxing)	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 3) Thai-Boxing + K-1 Style	Kung-Fu Kick-Night (Kickboxing)	Open Ring	

* Corso monosettimanale escluso dal corso di Boxe infrasettimanale ** Corso riservato esclusivamente agli atleti agonisti di Mixed Martial Arts