

AREA SPORT DA COMBATTIMENTO (1° PIANO)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7 8		BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano)			BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano)	
10 11						
11 12		Kick-Morning (Kickboxing)			Kick-Morning (Kickboxing)	Pro MMA** (12.00-13.00)
13 14		Boxe			Boxe	BJJ/Grappling (13.30-15.30)
14 15						Kickboxing (13.30-15.30) 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	Women Kickboxing (16.30-17.30)
18 19	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano)	MMA Fase 1-2-3 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style		BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano)	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 (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	Pro MMA** (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 2) Boxe	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	Pro MMA** (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 ** Corso riservato esclusivamente agli atleti agonisti di Mixed Martial Arts