

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)	
13 14	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 1-2-3)	Boxe		Bruce Lee JKD + Kali (Fase 1-2-3)	Boxe	
14 15						BJJ/Grappling (13.30-15.30) 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) Boxe	MMA Fase 1-2-3 (Arti marziali miste) Thai-Boxing + K-1 Style	Pro MMA (Arti marziali miste)	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	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)	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano)	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	Thai-Boxing + K-1 Style Pro MMA (Arti marziali miste)	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 2) Boxe	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	Thai-Boxing + K-1 Style Pro MMA (Arti marziali miste)	
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 - WhatsApp 375.57.22.651 - E-mail: info@bonoacademy.it - www.bonoacademy.it