

## 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	Boxe 4 Fit (Over 50)**	Kick-Morning (Kickboxing)		Boxe 4 Fit (Over 50)**	Kick-Morning (Kickboxing)	
13 14	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 1-2-3)	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe		Bruce Lee JKD + Kali (Fase 1-2-3)	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	BJJ/Grappling (13.30-15.30)
14 15						Kickboxing (13.30-15.30) Boxe (15.30-17.30)
17 18	Kick-Noon (Kickboxing)	Amateur MMA (Arti marziali miste) Boxe		Kick-Noon (Kickboxing)	Amateur MMA (Arti marziali miste) Boxe	Women Kickboxing (16.30-17.30)
18 19	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	MMA (Arti marziali miste) Thai-Boxing	Pro MMA (Arti marziali miste)	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	MMA (Arti marziali miste) Thai-Boxing	
19 20	Amateur MMA (Arti marziali miste)	MMA (Arti marziali miste) H-B Workout (Kickboxing)	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano)	Amateur MMA (Arti marziali miste)	MMA (Arti marziali miste) H-B Workout (Kickboxing)	
20 21	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	Thai-Boxing Pro MMA (Arti marziali miste) Basic BJJ*	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 2-3) Boxe	BJJ (Jiu-Jitsu brasiliano) Boxe	Thai-Boxing Pro MMA (Arti marziali miste) Basic BJJ*	
21 22	K.O. Karate Kyokushin	Judo*** Kick-Night (Kickboxing)	Bruce Lee JKD + Kali (Fase 1-3)	Kick-Night (Kickboxing)	Judo***	

\* CORSO RISERVATO AI PRINCIPIANTI \*\* CORSO RISERVATO AI MAGGIORI DI 50 ANNI \*\*\* CORSO NON INCLUSO NELL'ABBONAMENTO OPEN



**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