

# Orario Lezioni

	lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì		
	Area Pesì	Area Bianca	Area Blu	Area Pesì	Area Bianca	Area Blu	Area Pesì	Area Bianca	Area Blu	Area Pesì	Area Bianca	Area Blu	Area Pesì	Area Bianca	Area Blu
<b>14,30 / 15,30</b>		Ginnastica Dolce - Angela									Ginnastica Dolce - Angela				
<b>18,00 / 19,00</b>	Allenamento funzionale Livio			Allenamento funzionale Livio		Ju Jitsu 6-10	Allenamento funzionale Livio			Allenamento funzionale Livio		Ju Jitsu 6-10	Allenamento funzionale Livio		
<b>19,00 / 20,00</b>	Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Angela		Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Eleonora	Ju Jitsu 11-15	Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Alessia		Tonificazione Eleonora	Fitness musicale Angela	Ju Jitsu 11-15	Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Alessia	
<b>20,00 / 21,00</b>		Fitness musicale Angela			Fitness musicale Livio		Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Alessia		Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Angela		Allenamento funzionale Livio	Fitness musicale Alessia	
<b>19,30 / 21,00</b>			Ju Jitsu / Difesa personale / Funzionale						Ju Jitsu / Difesa personale / Funzionale						Ju Jitsu / Difesa personale / Funzionale

Seguici su:



[www.sistematattichedifensive.com](http://www.sistematattichedifensive.com)



Sistema Tattiche Difensive



sistematattichedifensive

<b>Disciplina</b>	<b>Metodo</b>
<b>Cultura fisica</b>	Allenamento funzionale Pesi Dimagrimento Tonificazione
<b>Ginnastica</b>	Dimagrimento Tonificazione Postura Fitness musicale Total body Workout ABS e core G.A.G. Physical tone Pump Step Tabata
<b>Ju Jitsu</b>	S.T.D. WJJF/WJJKO Allenamento funzionale Kick Jitsu

<b>Intensità corsi</b>
<b>Bassa intensità</b>
<b>Media intensità</b>
<b>Alta intensità</b>