



CITY GYM - A.S.D. OLTRECITY

OPEN DAY – mattinata di allenamento libero in condivisione

Ore	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09.00						Condivisione open day
09.15	Grappling	Functional	Grappling	Functional	Grappling	
09.30						
09.45						
10.00						
10.15						
10.30	yoga	Functional	yoga	Functional	yoga	
10.45						
11.00						
11.15						
11.30						
11.45	difesa Personale	Functional	difesa Personale	Functional	difesa Personale	
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00						
13.15						
13.30						
13.45						
14.00						
14.15						
14.45	Functional	Functional	Functional	Functional	Functional	
15.00						
15.15						
15.30						
15.45						
16.00	Ludico Motoria Bambini	Att. Bambini Schemi motori di base	Ludico Motoria Bambini	Att. Bambini Schemi motori di base	Ludico Motoria Bambini	
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15	Chiedi TU ciò che vuoi	Cardio – GAG	Chiedi TU ciò che vuoi	Cardio – GAG	Chiedi TU ciò che vuoi	
17.30						
17.45						
18.00						
18.15	Zumba Grappling	Yoga	Zumba Grappling	Yoga	Zumba Grappling	
18.30						
18.45						
19.00	Functional	Jet Kune Do Kali – Difesa Personale	Functional	Jet Kune Do Kali – Difesa Personale	Functional	
19.15						
19.30						
19.45						
20.00	Functional	Capoeira	Functional	Capoeira	Functional	
20.15						
20.30						
20.45						
21.00	Functional	Capoeira	Functional	Capoeira	Functional	
21.15						
21.30						
21.45						
22.00						