

PALINSESTO ITALIAN DEFENCE ACADEMY

STAGIONE SPORTIVA 2023/2024

GIORNO	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30			
LUNEDÌ	Chiuso			Entrata Libera Palestra																			Solo Corsi												
																		Bjj teen			Functional Training					Arti Marziali Miste					Aikido				
MARTEDÌ	Functional Training			Entrata Libera Palestra																			Solo Corsi												
																		Kick Boxing Teen			Brazilian Jiu-Jitsu					Fight Punch					Kick Boxing / K1				
MERCOLEDÌ	Chiuso			Entrata Libera Palestra																			Solo Corsi												
																		Functional Training					Arti Marziali Miste					Aikido							
GIOVEDÌ	Functional Training			Entrata Libera Palestra																			Solo Corsi												
																		Bjj teen			Brazilian Jiu-Jitsu					Fight Punch					Kick Boxing / K1				
VENERDÌ	Chiuso			Entrata Libera Palestra																			Solo Corsi												
																		Kick Boxing Teen			Tessuti Aerei					Arti Marziali Miste									
SABATO	Chiuso			Entrata Libera Palestra											Chiuso																				
				Entrata Libera Palestra					Tessuti Aerei			Entrata Libera Palestra																							
DOMENICA	Chiuso																																		