

SALA SPECCHI					
🕒	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10-11	Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	Aikido Senior	
11-12	Ginnastica metodo Pilates		Ginnastica metodo Pilates	Stretching	Ginnastica metodo Yoga
12-13					
13:05 13:50	Stretching	Spinning	Ginnastica Posturale e Back school	Ginnastica metodo TRX	Spinning
14-17					
17-18	Judo 7-12 anni		Judo 7-12 anni	Ginnastica Artistica 4-7 anni	
18-19	Judo 4-6 anni	Tai Chi Quan	Judo 4-6 anni	Ginnastica Artistica 8-14 anni	
19-20	Total Body	Ginnastica metodo TRX	Aikido +13 anni	Functional (Circuito)	Aikido +13 anni
20-21	Aikido Jo-Ken 20:30-21:30	Pole Dance	Aikido 20:00 - 21:15	Pole Dance	Aikido 20-21:30
21-22			IAIDO 21:15 - 22:15		

PALESTRINA					
🕒	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17-18		Capoeira* 17-19	Yushinkai*		
18-19			Yushinkai*		Yushinkai*
19-20	Ginn. metodo Hatha Yoga e Vinyasa	Ginnastica metodo Pilates	Ginn. metodo Hatha Yoga e Vinyasa 19:15 - 20:15	Ginnastica metodo Pilates	Yushinkai*
20-21		Danze Caraibiche*		Danze Caraibiche*	Danze Caraibiche*

SALA SPINNING				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Spinning 19-20	Spinning 13:05-13:50	Spinning 19:30-20:30		Spinning 13:05-13:50
	Kempo karate* 18:30-20			Kempo Karate* 18:30-20

SALA PESI E SALA CARDIO

da Lunedì a Venerdì 9:30-20:30
Sabato 9:30-13:00



Tutte le attività sono riservate agli associati

Tutte le lezioni si effettuano con un minimo di due persone, in alternativa ingresso libero in Sala Pesi e Sala Cardio con assistenza.

*I corsi contrassegnati con un asterisco sono gestiti da istruttori esterni, pertanto l'iscrizione non rientra nell'abbonamento base della palestra. Per maggiori informazioni consultare i volantini che si trovano sul bancone o chiedere in segreteria.

N.B. Per associarsi è obbligatorio portare il certificato medico sportivo non agonistico, con elettrocardiogramma (no certificato ludico motorio) e 2 fototessere. Leggere e firmare il regolamento interno dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Dai Mon Dojo. È obbligatorio munirsi di scarpe pulite da usare unicamente per le sale.