

PALINSESTO KOMBAT

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.00-12.00	K1-MUAY THAI AMATORI	K1-MUAY THAI AMATORI	K1-MUAY THAI AMATORI	K1-MUAY THAI AMATORI	K1-MUAY THAI AMATORI	K1-MUAY THAI AMATORI/ OPEN BOXE
13.00-14.00	KRAV MAGA	K1-MUAY THAI AMATORI	KRAV MAGA	K1-MUAY THAI AMATORI	K1-MUAY THAI AMATORI	
13.00-14.00		SAVATE		SAVATE		
17.00-18.00		K1-MUAY THAI BABY		K1-MUAY THAI BABY		
17.15-18.15	K1-MUAY THAI YOUNG		K1-MUAY THAI YOUNG		K1-MUAY THAI YOUNG	
18.15-19.15	K1-MUAY THAI AMATORI		K1-MUAY THAI AMATORI		K1-MUAY THAI AMATORI	
18.15-19.15	BOXE AMATORI		BOXE AMATORI		BOXE AMATORI	
18.30-19.45		BOXE AMATORI		BOXE AMATORI		
18.30-19.30		K1-MUAY THAI AMATORI		K1-MUAY THAI AMATORI		
18.30-19.30	BJJ GI/NO-GI GRAPPLING	GRAPPLING X MMA	BJJ GI/NO-GI GRAPPLING	GRAPPLING X MMA	BJJ GI/NO-GI GRAPPLING	
19.15-20.30	K1-MUAY THAI AGONISTI		K1-MUAY THAI AGONISTI		K1-MUAY THAI AGONISTI	
19.15-20.30	BOXE AGONISTI		BOXE AGONISTI			
19.30-20.45		K1-MUAY THAI AMATORI		K1-MUAY THAI AMATORI		
20.00-21.15	MMA		MMA		MMA	

K1-MUAY THAI AMATORI KRAV MAGA/SAVATE- BOXE- BJJ / GRAPPLING- MMA - BOXE AGONISTI- K1-MUAY THAI YOUNG -
 K1-MUAY THAI BABY- K1-MUAY THAI AGONISTI

LISTINO PREZZI MENSILE

DISCIPLINA	FREQUENZA SETTIMANALE	PREZZO
<i>K1 – Muay Thai</i>	3 lezioni	75,00 €
<i>K1 – Muay Thai Full</i>	6 lezioni	85,00 €
<i>K1 – Muay Thai Young (9 - 14 anni)</i>	2 lezioni	65,00 €
<i>K1 – Muay Thai Young Full (9 - 14 anni)</i>	3 lezioni	70,00 €
<i>K1 – Muay Thai Baby (5 – 8 anni)</i>	2 lezioni	55,00 €
<i>K1 – Muay Thai Agonisti</i>	3 lezioni	75,00 €
<i>Boxe</i>	3 lezioni	75,00 €
<i>Boxe Full</i>	6 lezioni	85,00 €
<i>Boxe Agonisti</i>	3 lezioni	75,00 €
<i>MMA</i>	3 lezioni	75,00 €
<i>MMA Full</i>	5 lezioni	95,00 €
<i>Brazilian Jiu-Jitsu Gi/No-Gi/ Grappling</i>	3 lezioni	75,00 €
<i>Krav Maga / Savate</i>	4 lezioni	70,00 €
<i>Preparazione Agonisti</i>	2/3 lezioni	35,00 €

PALINSESTO FITNESS

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00-11.00			CROSS- TRAINING			
10.00-11.00					CROSS- TRAINING	
11.00-12.00						OPEN CROSS- TRAINING
13.00-14.00	CROSS- TRAINING		CROSS- TRAINING			
17.30-18.30	CROSS- TRAINING					
17.00-18.15	PREP. AGONISTI CROSS- TRAINING	PREP. AGONISTI CROSS- TRAINING		PREP. AGONISTI CROSS- TRAINING	PREP. AGONISTI CROSS- TRAINING	
18.00-19.00			CROSS- TRAINING			
18.30-19.30		CROSS- TRAINING		CROSS- TRAINING		
20.15-21.00		PILATES				
20.00-21.00		CROSS- TRAINING		CROSS- TRAINING	CROSS- TRAINING	

LISTINO PREZZI FITNESS

DISCIPLINA	FREQUENZA SETTIMANALE	PREZZO
<i>Cross Training</i>	2 lezioni	70,00 €
	3 lezioni	75,00 €
	6 lezioni	85,00 €
<i>Cross Training Full</i>		
<i>Pilates</i>	1 lezione (Quadrimestrale)	100,00 €
	1 lezione (Mensile)	40,00 €

ABBONAMENTI COMBO E INGRESSI

DISCIPLINA	FREQUENZA SETTIMANALE	PREZZO
<i>Kombat (3) + Fitness (2)</i>	5 lezioni	110,00 €
<i>1 Ingresso Singolo</i>	1 lezione	10,00 €
<i>10 Ingressi</i>	10 lezioni	90,00 €