

ORARI ATTIVITA' ASSOCIATI CENTER PARMA ASD - Anno sportivo 2021 - 2022

	LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO			DOM	
	TATAMI 1	TATAMI 2	AM	SS	TATAMI 1	TATAMI 2	AM	SS	TATAMI 1	TATAMI 2	AM	SS	TATAMI 1	TATAMI 2	AM	SS	TATAMI 1	TATAMI 2	AM	SS	TATAMI 1	TATAMI 2	AM		
07,00 - 08,00	GRA/BJJI								GRA/BJJI																
08,00 - 09,00																									
09,00 - 10,00	S&H INTENSIVO				S&H INTENSIVO				S&H INTENSIVO																
10,00 - 10,30									TAI CHI												S&H INTENSIVO				
10,30 - 11,00									TAI CHI													S&H INTENSIVO			
11,00 - 11,30									TAI CHI													SPARRING BJJ GRAPPLING			
11,30 - 12,00									TAI CHI													SPARRING BJJ GRAPPLING			
12,00 - 12,45									TAI CHI													SPARRING BJJ GRAPPLING			
12,45 - 13,00	FUNCTIONAL								FUNCTIONAL									FUNCTIONAL							
12,45 - 13,15																									
13,15 - 13,30	FUNCTIONAL				GRA/BJJ ADULTI				FUNCTIONAL				GRA/BJJ ADULTI				FUNCTIONAL								
13,30 - 13,45																									
13,45 - 14,00	FUNCTIONAL				GRA/BJJ ADULTI				FUNCTIONAL				GRA/BJJ ADULTI				FUNCTIONAL								
14,00 - 14,15																									
14,15 - 14,30	JUDO AG INTENSIVO		NUOTO DISABILI piscina Ferrari		PREPARAZIONE ATLETICA JUDO				JUDO AG INTENSIVO				PREPARAZIONE ATLETICA JUDO												
14,30 - 14,45																									
14,45 - 15,00	JUDO AG INTENSIVO		NUOTO DISABILI piscina Ferrari		PREPARAZIONE ATLETICA JUDO				JUDO AG INTENSIVO				PREPARAZIONE ATLETICA JUDO												
15,00 - 15,30																									
15,15 - 15,30	JUDO AG INTENSIVO		NUOTO DISABILI piscina Ferrari		PREPARAZIONE ATLETICA JUDO				JUDO AG INTENSIVO				PREPARAZIONE ATLETICA JUDO												
15,30 - 16,00																									
16,00 - 16,30	JUDO AG INTENSIVO		NUOTO DISABILI piscina Ferrari		PREPARAZIONE ATLETICA JUDO				JUDO AG INTENSIVO				PREPARAZIONE ATLETICA JUDO												
16,30 - 17,00																									
17,00 - 17,30			S&H INT.					JUDO 4-5 bambini/e	S&H INT.				JUDO-Dis		S&H INT.		GRA/BJJ bambini/e								
17,00 - 17,45			S&H INT.					JUDO 4-5 bambini/e	S&H INT.				JUDO-Dis		S&H INT.		GRA/BJJ bambini/e								
17,45 - 18,00			S&H INT.					JUDO 4-5 bambini/e	S&H INT.				JUDO-Dis		S&H INT.		GRA/BJJ bambini/e								
18,00 - 18,30	6-7 JUDO ragazzi/e	8-11 JUDO ragazzi/e	S&H INT.		KARATE BA/RA	6-10 JUDO BA/RAPRI.	S&H INT.	TWD RA	S&H INT.	8-11 JUDO ragazzi/e	KARATE BA/RA	6-7 JUDO ragazzi/e	8-11 JUDO ragazzi/e	S&H INT.	JUDO D 1 VOLTA AL MESE	6-10 JUDO BA/RAPRI.	KARATE BA/RA			TWD RA					
18,30 - 19,00	6-7 JUDO ragazzi/e	8-11 JUDO ragazzi/e	S&H INT.		KARATE BA/RA	6-10 JUDO BA/RAPRI.	S&H INT.	TWD RA	S&H INT.	8-11 JUDO ragazzi/e	KARATE BA/RA	6-7 JUDO ragazzi/e	8-11 JUDO ragazzi/e	S&H INT.	JUDO D 1 VOLTA AL MESE	6-10 JUDO BA/RAPRI.	KARATE BA/RA			TWD RA					
19,00 - 19,30	JUDO AGO		S&H INT.		KARATE ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO AGO		KARATE ADULTI	JUDO AGO		S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI				
19,30 - 20,00			S&H INT.		GRA/BJJ ADULTI	KARATE ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO AGO		KARATE ADULTI	JUDO AGO		S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI			
20,00 - 20,15	JUDO AGO		S&H INT.		KARATE ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO AGO		KARATE ADULTI	JUDO AGO		S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI				
20,15 - 20,30			S&H INT.		GRA/BJJ ADULTI	KARATE ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO AGO		KARATE ADULTI	JUDO AGO		S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI			
20,30 - 21,00	JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.		GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO KATA		JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI					
21,00 - 21,15	JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.		GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO KATA		JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI					
21,15 - 21,30	JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.		GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO KATA		JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI					
21,30 - 21,45	JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.		GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	S&H INT.	TWD ADULTI	S&H INT.	JUDO KATA		JUDO non agonisti	AIKIDO	S&H INT.	GRA/BJJ ADULTI	DIF.PERS. Krav Maga	KARATE ADULTI			TWD ADULTI					

SEGRETERIA: LUNEDI-GIOVEDI DALLE 18,00 ALLE 20,00 - MERCOLEDI DALLE 19,00 ALLE 20,00