

**PALESTRA COMUNALE****“CITTA’ DI FRASCATI”****Via Conti di Tuscolo 4 , Frascati Tel . 06 97245105****Tutto lo Sport che volete!****JUDO**

CORSI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
4- 8 ANNI	17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00
8-12 ANNI	18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00
12-15 ANNI	19.00-20.30		19.00-20.30		19.00-20.30
AGONISTI	20.15-22.00		20.15-22.00		20.15-22.00
AMATORI		20.15-21.30		20.15-21.30	

**GINNASTICA RITMICA**

Martedì e giovedì

16:00-17:00 (scuole medie) 17:00-18:00 (elementari) 18:00-19:00

**CAPOEIRA**

Martedì - giovedì (bambini) 18:00 - 19:00

Martedì - giovedì ( adulti) 19:00 - 20:15

**KRAV MAGA DIFESA PERSONALE** : Lunedì , Venerdì 20:00-21:30**BUDO TAIJUTSU NINJUTSU**: Mercoledì 20:00-21:00, Sabato 16:00-17:30

Per le discipline sportive ( Judo, Arti marziali, Ginn. ritmica e Ginn. artistica)

iscrizione: euro 42,00

abbonamento mensile: euro 55,00

abbonamento annuale: 5 rate da euro 90,00.

**BALLI DI GRUPPO**: Corso intermedio : Martedì 15:00 -16:30

Corso principianti : Giovedì 15:00 - 16:30

Iscrizione annuale: euro 10,00. Abbonamento mensile: euro 30,00.

**FITNESS, PILATES, YOGA, JAZZERCISE, E GINNASTICA POSTURALE**

corsi	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
JAZZERCISE LIGHT OVER 60-70	09:00-10:00		09:00-10:00		09:00-10:00
TONE UP E TOTAL BODY		09:00-10:00		09:00-10:00	
GIN. POSTURALE		10:00-11:00		10:00-11:00	
GAG- JAZZERCISE	15:00-16:00		15:00-16:00		15:00-16:00
PILATES 2°	16:00-17:00		16:00-17:00		
PILATES 1°	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00
GIN. POSTURALE	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00
GAG PUMP E GYM MUSIC	19:00-20:00		19:00-20:00		19:00-20:00
YOGA		20:30-21:30		20:30-21:30	