

Utilizzo palestra Mentana s.s. 2025_26 ALLEGATO 2

Orari	Giorni della settimana						
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
17.00 - 17.30	Corsi di ginnastica			Corsi di ginnastica		Richieste specifiche per esami stagionali e stages	Richieste specifiche per esami stagionali e stages
17.30 - 18.00	Corsi di ginnastica			Corsi di ginnastica			
18.00 - 18.30	Corsi di ginnastica			Corsi di ginnastica			
18.30 - 19.00	Corsi di ginnastica	Qwan Ki Do Long Ho		Corsi di ginnastica	Qwan Ki Do Long Ho		
19.00 - 19.30		Qwan Ki Do Long Ho			Qwan Ki Do Long Ho		
19.30 - 20.00	ALLENAMENTO NATURALE	Qwan Ki Do Long Ho		ALLENAMENTO NATURALE	Qwan Ki Do Long Ho		
20.00 - 20.30	ALLENAMENTO NATURALE	Qwan Ki Do Long Ho		ALLENAMENTO NATURALE	Qwan Ki Do Long Ho		
20.30 - 21.00	GOSSBOLLATE	Qwan Ki Do Long Ho		GOSSBOLLATE	Qwan Ki Do Long Ho		
21.00 - 21.30	GOSSBOLLATE	GOSSBOLLATE		GOSSBOLLATE			
21.30 - 22.00	GOSSBOLLATE	GOSSBOLLATE		GOSSBOLLATE			
22.00 - 22.30	GOSSBOLLATE	GOSSBOLLATE		GOSSBOLLATE			
22.30 - 23.00	GOSSBOLLATE	GOSSBOLLATE		GOSSBOLLATE			
Corsi di ginnastica	Corsi di ginnastica dolce over 50 organizzati dal Comune di Baranzate						
Qwan Ki Do Long Ho	Arti marziali, tecniche da combattimento e rottura, difesa personale						