SPORTING CLUB
LEONARDO DA VINCI SRL SSD
AFFILIATA C.S.A.IN. – RICONOSCIUTA DAL C.O.N.I.
VIA NATALE BATTAGLIA 6 – 20127 MILANO
T. 02 9443750 – INFO@SPORTINGCLUBLEONARDO.IT

ATTIVITA' DI GRUPPO IN SALA ED IN ACQUA

I CORSI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI O SOSPENSIONI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.00 PISCINA ACQUA GYM ★	08.00 – 16.45 PISCINA LIBERA	09.00 PISCINA ACQUA GYM ★	08.00 – 16.45 PISCINA LIBERA	08.00 – 16.45 PISCINA LIBERA	09.00 – 12.15 PISCINA LIBERA
09.45 – 16.45 PISCINA LIBERA	09.00 SALA A BEAUTY STRETCH ★	09.45 – 18.30 PISCINA LIBERA	09.30 SALA B YOGA ★★	09.00 SALA A BEAUTY STRETCH ★	11.00 SALA A INTERVAL TRAINING ★★★
13.00 SALA A PREPUGILISTICA ★★★	09.30 SALA B YOGA ★★	13.00 SALA A PREPUGILISTICA ★★★		13.00 SALA A PREPUGILISTICA ★★★	12.30 PISCINA ACQUA MIX ★★★
13.15 SALA A TOTAL BODY ★★★	13.15 SALA A FIT BOXE ★★★	13.15 SALA D PILATES ★★	13.15 SALA A GAG ★★★	13.15 SALA A TONIFICAZIONE ★★	13.15 – 18.30 PISCINA LIBERA
18.30 SALA A BURNING BUTTS ★★★	18.15 SALA A TOTAL BODY ★★★	18.30 SALA B YOGA ★★	18.30 SALA A BRUCIAGRASSI ★★★	18.15 SALA A CIRCUIT ★★★	
18.30 SALA B YOGA ★★	18.45 PISCINA ACQUA CARDIO ★★★	18.45 PISCINA ACQUA GYM ★★	18.45 PISCINA ACQUA TONIC ★★		
18.45 PISCINA ACQUA TONIC ★★	19.00 SALA A FIT BOXE ★★	19.00 SALA A GAG ★★★	19.15 SALA A H.I.I.T. ★★★	19.00 SALA A FIT BOXE ★★★	
19.30 SALA B YOGA ★★	19.30 PISCINA ACQUA TONIC ★★	19.30 PISCINA ACQUA GYM ★★	19.30 PISCINA ACQUA CARDIO ★★	19.00 PISCINA ACQUA MIX ★★★	
19.30 SALA A INTERVAL TRAINING★★★	19.45 SALA A GAG ★★	19.30 SALA B YOGA ★★		19.30 SALA D ZUMBA ★★★	**DOMENICA**
19.30 PISCINA ACQUA CARDIO ★★★	19.45 SALA B FUNCTIONAL TRAINING ★★	19.45 SALA A FIT BOXE ★★★		19.45 SALA A CROSS TRAINING ★★	10.00 – 10.30 PISCINA LIBERA
	20.35 SALA B CROSS TRAINING ★★★	20.30 SALA A BRUCIAGRASSI ★★★			10.45 PISCINA ACQUA GYM ★★★
20.15 – 22.00 PISCINA LIBERA	20.15 – 22.00 PISCINA LIBERA	20.15 – 22.00 PISCINA LIBERA	20.15 – 22.00 PISCINA LIBERA	19.45 – 22.00 PISCINA LIBERA	11.45 – 18.00 PISCINA LIBERA

legenda: ★ bassa intensità ★★ media intensità ★★★ alta intensità

SPORTING CLUB
LEONARDO DA VINCI SRL SSD
AFFILIATA C.S.A.IN. – RICONOSCIUTA DAL C.O.N.I.
VIA NATALE BATTAGLIA 6 – 20127 MILANO
T. 02 9443750 – INFO@SPORTINGCLUBLEONARDO.IT

CORSI BIMBI E JUNIOR

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
FIT KID SALA A 17.00 – 18.00 base + intermedio 18.00 – 19.00 intermedio + agonisti **NUOTO** PISCINA 17.00 – 17.45 **DIFESA PERSONALE RAGAZZE** SALA D 17.30 – 18.30	**TAEKWONDO** SALA C 17.15 – 18.30 da 6 a 11 anni **NUOTO** PISCINA 17.00 – 17.45 17.45 – 18.30	**FIT KID** SALA A 17.00 – 18.00 base + intermedio 18.00 – 19.00 intermedio + agonisti **MMA** SALA C 17.00 – 18.30 da 6 a 12 anni **MMA** SALA C 18.30 – 20.00 da 13 a 17 anni **DIFESA PERSONALE RAGAZZE** SALA D 17.30 – 18.30	**NUOTO** PISCINA 17.00 – 17.45 17.45 – 18.30 **KRAV MAGA** SALA D 17.30 – 18.30	**TAEKWONDO** SALA C 17.15 – 18.30 da 4 a 6 anni **NUOTO** PISCINA 17.00 – 17.45 18.00 – 18.45 **MMA** SALA A 16.45 – 18.00 da 6 a 12 anni **MMA** SALA A 18.00 – 19.15 da 13 a 17 anni	**KRAV MAGA** SALA D 17.30 – 18.30

SPORTING CLUB
LEONARDO DA VINCI SRL SSD
AFFILIATA C.S.A.IN. – RICONOSCIUTA DAL C.O.N.I.
VIA NATALE BATTAGLIA 6 – 20127 MILANO
T. 02 9443750 – INFO@SPORTINGCLUBLEONARDO.IT

ARTI MARZIALI E CORSI SPECIFICI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
TAEKWONDO SALA C 19.00 – 20.30 21.00 – 22.15 **KRAV MAGA** SALA D 19.00 – 21.00 **THAI BOXE – K1** SALA A + B 20.00 – 21.30 **NINJUTSU** SALA A 20.30 – 22.30 avanzati	**TAEKWONDO** SALA C 18.30 – 20.00 20.15 – 21.30 **KRAV MAGA** SALA D 12.30 – 14.00 **PREPUGILISTICA** SALA D 19.00 – 20.30 **KARATE OKINAWA** SALA D 20.30 – 21.30 **NINJUTSU** SALA A 20.30 – 22.30 principianti	**AIKIDO** SALA C 13.00 – 14.00 **MMA** SALA C 20.00 – 21.30 **THAI BOXE – K1** SALA A + B 20.00 – 21.30 **KRAV MAGA** SALA D 19.00 – 21.00	**TAEKWONDO** SALA C 19.00 – 20.30 21.00 – 22.15 **KRAV MAGA** SALA D 12.30 – 14.00 19.00 – 21.30 **NINJUTSU** SALA A 20.30 – 22.30 avanzati	**AIKIDO** SALA C 13.00 – 14.00 **TAEKWONDO** SALA C 18.30 – 20.00 20.15 – 21.30 **MMA** SALA A 19.15 – 20.30 **MIKKYO** SALA E 18.45 – 19.45 **KRAV MAGA** SALA E 19.30 – 21.30 **KARATE OKINAWA** SALA B 20.00 – 21.00 **NINJUTSU** SALA A 20.30 – 22.30 principianti	**KRAV MAGA** SALA D 12.30 – 14.00 **TAEKWONDO** SALA C 15.00 – 17.00 agonisti