

LEZIONI IN VIGORE DA LUNEDÌ 23 DICEMBRE A LUNEDÌ 06 GENNAIO 2025

ŚĀSTRA - ISOTONIC - AI JUTSU



 essse.it



	LUNEDÌ 23 e 30 DICEMBRE			MARTEDÌ 24 e 31 DICEMBRE			GIOVEDÌ 02 GENNAIO			VENERDÌ 27 DICEMBRE - 03 GENNAIO			SABATO 28 DICEMBRE - 04 GENNAIO			
09.00 / 09.30																09.00 / 09.30
09.30 / 10.00		ISOTONIC		ŚĀSTRA	ISOTONIC		ŚĀSTRA	ISOTONIC			ISOTONIC			ISOTONIC		09.30 / 10.00
10.00 / 10.30	ŚĀSTRA									ŚĀSTRA				AGGIOR. AI JUTSU		10.00 / 10.30
10.30 / 11.00						AI JUTSU			AI JUTSU	ŚĀSTRA					ŚĀSTRA	10.30 / 11.00
11.00 / 11.30														AGGIOR. AI JUTSU	ŚĀSTRA	11.00 / 11.30
11.30 / 12.00																11.30 / 12.00
12.00 / 12.30																12.00 / 12.30
12.30 / 13.00		ISOTONIC	AI JUTSU		ISOTONIC			ISOTONIC			ISOTONIC					12.30 / 13.00
13.00 / 13.30	ŚĀSTRA			ŚĀSTRA			ŚĀSTRA			ŚĀSTRA						13.00 / 13.30
13.30 / 14.00																13.30 / 14.00
14.00 / 14.30																14.00 / 14.30
14.30 / 15.00																14.30 / 15.00
15.00 / 15.30	ŚĀSTRA						ŚĀSTRA			ŚĀSTRA						15.00 / 15.30
15.30 / 16.00																15.30 / 16.00
16.00 / 16.30																16.00 / 16.30
16.30 / 17.00																16.30 / 17.00
17.00 / 17.30																17.00 / 17.30
17.30 / 18.00		ISOTONIC	AI JUTSU					ISOTONIC	AI JUTSU		ISOTONIC					17.30 / 18.00
18.00 / 18.30										ŚĀSTRA	ISOTONIC					18.00 / 18.30
18.30 / 19.00	ŚĀSTRA	ISOTONIC					ŚĀSTRA	ISOTONIC								18.30 / 19.00
19.00 / 19.30																19.00 / 19.30
19.30 / 20.00																19.30 / 20.00

**CHIUSURA
DALLE 14.00**



tutte le lezioni devono essere obbligatoriamente prenotate con l'app Logfit 


SOLO LE LEZIONI ŚĀSTRA SONO SIA IN PRESENZA CHE ONLINE

LEZIONI ŚĀSTRA ONLINE: l'accesso alle lezioni online si effettua direttamente dall'App LOGFIT

*Il programma potrebbe subire variazioni

ESSSE ACCADEMIA APERTA DALLE 08.00 ALLE 20.00 - SALA PESI APERTA DALLE 08.00 ALLE 19.30

CHIUSURE: 25, 26 Dicembre - 1 e 6 Gennaio


 dal 23 Dicembre al 4 Gennaio
**tutti gli allievi possono
 ACCEDERE A QUALSIASI LEZIONE,**
 una bella occasione per sperimentare nuovi allenamenti.