

# ORARIO CORSI COMBACT

**A.S.D. ACADEMY OF FIGHTING**  
Via Cinque Maggio 11 | 20157 - Milano  
asdacademyoffighting@gmail.com  
Tel. 02 97377525

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00-11.00 M.M.A.				10.00-11.00 M.M.A.	
					10.00-12.00 JIU-JITSU
13.00-14.00 M.M.A.				13.00-14.00 M.M.A.	12.30 SPARRING AGONISTI
17.00-18.00 KICK BOXING KIDS	18.00-19.00 M.M.A. BASE	17.00-18.00 JIU-JITSU KIDS (5-12 ANNI)	18.00-19.00 M.M.A. BASE	17.00-18.00 GIOCO LOTTA BIMBI	
19.00-20.00 NO GI	19.00-20.00 M.M.A. STRIKING	19.00-20.00 CIRCUIT TRAINING	19.00-20.00 M.M.A. STRIKING		
20.00-21.30 JIU-JITSU	20.00-21.30 M.M.A.		20.00-21.30 M.M.A.	19.00-20.30 JIU-JITSU	
	20.00-22.00 KUNG FU <i>Lao Long Dao</i>		20.00-22.00 KUNG FU <i>Lao Long Dao</i>	20.30-21.30 NO GI	

# ORARIO CORSI FITNESS

**A.S.D. ACADEMY OF FIGHTING**  
Via Cinque Maggio 11 | 20157 - Milano  
asdacademyoffighting@gmail.com  
Tel. 02 97377525

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9.15-10.15  
TONE

9.15-10.15  
ENERGY  
STRETCH

9.15-10.15  
GINNASTICA  
DOLCE

13.00-14.00  
PILATES

13.00-14.00  
TONE

13.00-14.00  
G.A.G

13.00-14.00  
CROSS  
CARDIO

17.00-18.00  
HIP HOP  
(5- 12 anni)

18.00-19.00  
ZUMBA

18.00-19.00  
YOGA  
DINAMICO

18.00-19.00  
TOTAL BODY

19.00-20.00  
KANGOO  
JUMPS

19.00-20.00  
PILATES

19.00-20.00  
KANGOO  
JUMPS

19.00-20.30  
JIU-JITSU