



PLANNING ATTIVITA' SPORTIVA 2025/2026

HYNTEGRA ACTIVITY A.C.

DOJO ITALIA A.S.D.



ORARI	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B
10:00	WING CHUN			GINNASTICA	WING CHUN			GINNASTICA					SALA	
11:00	10:00-11:30			POSTURALE	10:00-11:30			POSTURALE					OCCUPATA	
12:00				GINNASTICA				GINNASTICA					SALA	
13:00	ESCRIMA			POSTURALE	ESCRIMA			POSTURALE					OCCUPATA	
13:00														
14:00														
14:00														
15:00				AIKIDO				AIKIDO						
15:00				14:30-16:00	P.A. JUDO			14:30-16:00	P.A. JUDO					
16:00				15:30-16:00				15:30-16:00						
16:00				P.A. JUDO				P.A. JUDO						
17:00				16:00-16:30				16:00-16:30						
17:00	JUDO			KARATE*				KARATE*						
18:00	3-6 ANNI	TAI JI QUAN*		KARATE				KARATE	TAI JI QUAN*					
18:00	17:00-17:45			5-8 ANNI				5-8 ANNI	17:00-17:20					
18:00	JUDO	FUNCTIONAL		KARATE	YOGA			KARATE	YOGA	JUDO	YOGA			
19:00	7-10 ANNI	TRAINING		9 ANNI +	18:30-19:30			9 ANNI +	18:30-19:30	11 ANNI +	17:30-18:45			
19:00	17:45-18:45			18:00-19:30				18:00-19:30		18:00-19:15				
19:00	JUDO	DIFESA												
20:00	11 ANNI +	PERSONALE												
20:00	18:45-20:00	DONNE *		AIKIDO				AIKIDO						
20:00				19:30-20:45				19:15-20:45						
21:00	WING CHUN				ESCRIMA					WING CHUN				
21:00														
21:00	ESCRIMA			JU JITSU *				JU JITSU *		ESCRIMA				
22:00				21:00- 22:30				21:00- 22:30						
22:00	21:15-22:30									21:15-22:30				
23:00														

LABORATORI ED EVENTI

LABORATORI ED EVENTI

LE GIORNATE DI SABATO E DOMENICA SONO DEDICATE A:
 LABORATORI ED EVENTI SPORTIVI E CULTURALI
 INCONTRI E SERATE LUDICHE A SFONDO CULTURALE.
 WORKSHOP MULTITEMATICI