



**MMA**  
ATLETICA  
**BOXE**

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



ORARIO		ZONA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
12:00	13:15	TATAMI	MMA	BJJ	MMA	BJJ	MMA	BJJ
12:00	13:00	OPEN SPACE	BOXE	OPEN*	BOXE	OPEN*	BOXE	BOXE**
12:00	13:00	OPEN SPACE	MUAY THAI	OPEN*	MUAY THAI	OPEN*	MUAY THAI	FUNCTIONAL COMBAT**
13:00	14:00	OPEN SPACE	OPEN*	OPEN*	OPEN*	OPEN*	OPEN*	MUAY THAI**
13:00	14:00	TATAMI	OPEN MAT*	OPEN MAT*	OPEN MAT*	OPEN MAT*	OPEN MAT*	MMA**
16:00	17:00	TATAMI						
17:00	18:00	TATAMI	BJJ KIDS		BJJ KIDS			
17:00	18:00	OPEN SPACE	OPEN*		OPEN*			
18:00	19:15	TATAMI	MMA BASIC	BJJ FUNDAMENTAL	MMA BASIC	BJJ FUNDAMENTAL	MMA BASIC	
18:00	19:00	OPEN SPACE	OPEN*	BOXE AGONISTI	OPEN*	BOXE AGONISTI	OPEN*	
19:15	20:30	TATAMI	MMA ADVANCED	BJJ ADVANCED	MMA ADVANCED	BJJ ADVANCED	MMA ADVANCED	
19:30	20:30	OPEN SPACE	BOXE	OPEN*	BOXE	OPEN*	BOXE	
20:30	21:30	TATAMI	MMA BASIC		MMA BASIC		MMA BASIC	
20:30	21:30	OPEN SPACE	MUAY THAI		MUAY THAI		MUAY THAI	

(\*) RISERVATO ABBONAMENTO OPEN (\*\*) ALLENAMENTO LIBERO

PER LA FREQUENTAZIONE AI CORSI È OBBLIGATORIO LA PRESENTAZIONE DI  
CERTIFICAZIONE MEDICA DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVA DI  
TIPO NON AGONISTICO AI SENSI DEL D.M. del 24 APRILE 2013.

VIA DEI FONTANILI, 11/A 20141 - MILANO - INFO@ATLETICABOXE.COM - T: 338 772 2681

**WWW.ATLETICABOXE.COM**