



PALINSESTO

ARTI MARZIALI

E SPORT DA COMBATTIMENTO

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
AIKIDO		20,00 - 21,30		20,00 - 21,30		
BOXE	Dal Lun al Ven: 9,00/11,00 - 13,00/15,00 - 17,00/19,00 - 19,00/21,00					
CAPOEIRA Baby(3 - 5 Anni)		15,00 - 16,00		15,00 - 16,00		
CAPOEIRA Baby(3 - 5 Anni)		16,00 - 17,00		16,00 - 17,00		
CAPOEIRA Kids(6 - 9 Anni)		17,00 - 18,00		17,00 - 18,00	17,30 - 19,00	
CAPOEIRA Junior		18,00 - 19,00		18,00 - 19,00		
CAPOEIRA Senior		19,00 - 20,30		19,00 - 20,30		
JEET KUNE DO		20,00 - 21,30		20,00 - 21,30		
JUDO KIDS	17,30 - 18,30				17,30 - 18,30	
JUDO jun/sen	19,45 - 21,00		19,45 - 21,00		19,45 - 21,00	
KALIKALASAC (self defence)	9,30 - 10,30		9,30 - 10,30		9,30 - 10,30	
KARATE	19,00 - 20,00 20,00 - 21,30		19,00 - 20,00 20,00 - 21,30		19,00 - 20,00 20,00 - 21,30	
KICKBOXING (4-6 Anni)		17,00 - 18,00		17,00 - 18,00		
KICKBOXING (7-9 Anni)	18,00 - 19,00		18,00 - 19,00		18,00 - 19,00	
KICKBOXING Junior	19,00 - 20,00		19,00 - 20,00		19,00 - 20,00	
KICKBOXING Senior	14,00 - 15,00 20,00 - 21,30		14,00 - 15,00 20,00 - 21,30		14,00 - 15,00 20,00 - 21,30	
KUNG FU		19,00 - 20,00		19,00 - 20,00		
KRAV MAGA		20,00 - 21,30		20,00 - 21,30		
MMA		20,00 - 22,00		20,00 - 22,00		16,00 - 18,00
MUAY THAI Junior		17,00 - 18,00		17,00 - 18,00		16,00 - 17,00
MUAY THAI - K1 Senior	20,30 - 22,00		20,30 - 22,00		20,30 - 22,00	
TAE KWON DO Junior	18,30 - 20,00		18,30 - 20,00		18,30 - 20,00	
TAE KWON DO Senior		20,00 - 21,30		20,00 - 21,30	18,30 - 20,00	



TEL 091 843 1544
VIA P. MANDANICI, 8 - PALERMO
 f Kilroy Academy @ accademia_kilroy
www.kilroyacademy.it



PALINSESTO FITNESS E BENESSERE

Attività finalizzate alla salute ed al benessere. Metodo:

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
POWER BODY		8,00 - 9,00		8,00 - 9,00		
TRX & FUNZIONALE	9,15 - 10,15 10,30 - 11,30	13,45 - 14,45	9,15 - 10,15 10,30 - 11,30		9,15 - 10,15 10,30 - 11,30	
CALISTHENICS	dalle 15,00 alle 16,30 dalle 18,30 alle 20,30		dalle 15,00 alle 16,30 dalle 18,30 alle 20,30		dalle 15,00 alle 16,30 dalle 18,30 alle 20,30	
POWER STRETCHING		17,00 - 18,00		17,00 - 18,00		
POWER VINYASA	18,00 - 19,00		18,00 - 19,00		18,00 - 19,00	
POWER STRETCHING		18,30 - 19,30		18,30 - 19,30		
FIT BOXE	19,00 - 20,00		19,00 - 20,00		19,00 - 20,00	



TEL 091 843 1544
VIA P. MANDANICI, 8 - PALERMO
 f Kilroy Academy @ accademia_kilroy
www.kilroyacademy.it