



PALESTRA CORPO LIBERO

ASD WU ZHEN ITALY
CORSI PER AMATORI ED AGONISTI DI ARTI MARZIALI
CORSI DI CORPO LIBERO
VIA ROMA 15 34077 RONCHI DEI LEGIONARI
INFO@CORPOLIBERO.BIZ TEL. 0481777737 CELL. 3405762854

Tutti i corsi sono liberamente frequentabili per i soci iscritti.
ORARIO CORSI Anno Accademico 2009 – 2010

 [Stampa il file in pdf](#)

Fitness

Ginnastica a Corpo Libero - Mauro:	lunedì 18.00-19.00; Sala soppalco Martedì 17.00-18.00 Sala Arti Marziali venerdì 17.00-18.30 Sala Arti Marziali
Ginnastica Dolce - Sabina:	martedì e venerdì 10.00-11.00 Sala aerobica
Ginnastica Antalgica - Sonia:	Lunedì e Mercoledì 10:00 11:00 Sala aerobica
Ginnastica Estetica - Tiziana:	martedì e giovedì 20.00-21.00 Sala soppalco
Gymdance - Robi:	Mercoledì: 19.10-20.10 Sala soppalco
Pilates - Barbara:	giovedì 11.00-12.00 Lunedì Sala soppalco e giovedì Sala aerobica 17.00-18.00
Stretching - Francesco: Rudi:	Lunedì - Mercoledì 09:00-10:00 Sala aerobica Martedì 18:30 - 19:30 Sala soppalco
Tonificazione - Anna:	lunedì e mercoledì 17:00 - 18:00
Wu Shu for fitness - Francesco:	giovedì 19.00-20.00 Sala soppalco
BOXE MUSIC David	martedì 17:30 18:30 Venrdì 17:00 18:00 Sabato 10:30 - 11:30 Sala soppalco
Danza del Ventre Patrizia:	Martedì Giovedì dalle 21:00 alle 22:00 Sala soppalco
Break Dance e Hip Hop bambini Sandro e Michela Adulti Sandro	Mercoledì 18:00 19:00 ** da ottobre Sala soppalco Mercoledì 20:30 22:00 ** da ottobre Sala soppalco

Discipline e arti del benessere

Avviamento al Tai Ji - Eva e Giorgio:	Lunedì 17.00-18.00 e venerdì 18:00 19:00 sala kwon
Yoga - Anna De Rocco:	giovedì 9.30 11.00 sala kwon lunedì e mercoledì 18.00-19.30 // 20.00-21.30 sala kwon
Tai Ji Qi Gong - Alessandra:	martedì e venerdì 08.45 - 10.00 sala kwon
Bioenergetica - Aulelia ** corso da confermare	martedì 20:00 22:00 sala kwon

Arti marziali

CORSI PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E	(fasce d'età dai 4 ai 14 anni)
Judo Maestro Andrea Di Marco:	martedì e venerdì 18.30 - 19.30 Sala Arti Marziali
Taekwondo Maestro Macchia Daniele:	Lunedì (metà Sala Arti Marziali) e Mercoledì Sala aerobica 18.00 - 19.00
Karate Shotokan Maestro Daniele Peluffo	martedì e venerdì 18:00 18:45 Corso bambini e genitori 18.45-19.30 Sala aerobica
Wu Shu Bimbi fino 8 anni Francesco Pecol:	lunedì e mercoledì 17.00-18.00 sala arti marziali B
Avvicinamento al combattimento + wushu M° Francesco Callegari: Wushu cinture colorate M° Francesco Callegari Wushu Pre-Agonisti M° Francesco Callegari	lunedì e mercoledì 17.00-18.00 Sala Arti Marziali A Lunedì Sala aerobica e mercoledì 18.00-19:00 Sala Arti Marziali A+B Giovedì 17:00 18:50 Sala Arti Marziali
Yoseikan Junior Maestra Laura Paronit, Luca Usopiazza:	Lunedì Sala Arti Marziali e Giovedì sala kwon 18.00-19.00
Capoeira bimbi Prof. Dadà	martedì 17:00 18:00 e Giovedì 18:00 19:00 Sala aerobica

CORSI PER ADULTI

Aikido Maestro Claudio Benedetti:	lunedì, mercoledì Sala Arti Marziali B e venerdì 20.30-22.00 sala kwon
Armi Tradizionali Maestro Denis Brechiavaz	Venerdì 19:30 - 21:00 Sala Arti Marziali B
Jeet Kune Do Maestro Sirio Oretti:	martedì 18:00 - 19:00 sala kwon e giovedì 18.30-19.30 Sala Arti Marziali A
Kali Maestro Sirio Oretti:	martedì 19:00 - 20:00 sala kwon e giovedì 19.30-20.30 Sala Arti Marziali A
Ju Jitsu Maestro Andrea di Marco:	Martedì e venerdì 19.30-21.00 Sala Arti Marziali A
Karate Do Shotokan Maestro Daniele Peluffo:	Martedì e venerdì 19:30 20:30 Sala aerobica
Karate Kempo Maestro Gianluca Frisan:	Martedì e giovedì 19.30-21:30 Sala Arti Marziali B
Sanda Maestro Francesco Callegari:	lunedì Sala aerobica e mercoledì Sala Arti Marziali 19.00-20.30
Silat Nusantara Maestro Enrico Bandera:	martedì e giovedì 20.30-22.00 Sala aerobica
Tai Ji Quan Alessandra Marocco e Giorgio Valentini:	lunedì e giovedì Sala soppalco 19.00-20.30
Taekwondo Macchia Daniele	Lunedì Sala Arti Marziali e Mercoledì Sala aerobica 19:00 20:30

Palestra Corpo libero Ronchi dei Legionari, Arti Marziali

Wu Shu Kung Fu Maestro Francesco Callegari:	lunedì e mercoledì, 20.00-21.30 Giovedì 20:30- 22:00 Sala Arti Marziali A
Yoseikan Budo Maestro Maurizio Degano:	lunedì Sala Arti Marziali A e giovedì sala kwon 19.00-20.30
Capoeira Prof. Dadà:	venerdì sala kwon 19:00 20:30
Muay Thai Max Stabile:	lunedì Sala soppalco mercoledì e venerdì Sala aerobica 20.30-22.00