
































# I nostri orari settimanali (Settembre-Giugno)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16:00	-	-	-	-	-	
17:00/18:00	Karate Bambini Intermedi	Karate Bambini Principianti	-	Karate Bambini Intermedi	Karate Bambini Principianti	 
18:00/19:00 (sala pesi)	 Karate Ragazzi Principianti	 Karate Ragazzi Intermedi	-	 Karate Ragazzi Principianti	 Karate Ragazzi Intermedi	Karate Agonisti (marroni-neri) Kata-Kumite
18:00/19:00	 Karate Ragazzi Avanzati	 Karate Ragazzi Avanzati	-	 Karate Ragazzi Avanzati	 Karate Ragazzi Intermedi	-
19:00/20:00 (sala pesi)	 Karate Agonisti (adulti)	-	-	 Karate Agonisti (ragazzi)	-	-
19:00/20:00	 Karate (colorate)	 Karate (princip. gialle arancio)	 Karate (marroni-neri)	 Karate (colorate)	 Karate (princip. gialle arancio)	-
20:00/21:00	 Karate (neri)	  Karate Goshindo (princip-avanzati)	 Karate Goshindo (marroni-neri)	  Karate Goshindo (princip-avanzati)	 Karate (marroni-neri)	-
21:00/22:00	Autodifesa Femminile	 Karate princip.   Karate colorate	Autodifesa Femminile	 Karate princip.   Karate colorate	-	-

\*I corsi di Karate Propedeutic Bambini delle ore 17:00 sono riservati ai bambini dai 4 ai 6-7 anni

\*I corsi di Karate Bambini delle ore 17:00 sono riservati ai bambini dai 7-8 ai 10 anni

\*I corsi di Karate Ragazzi Principianti delle ore 18:00 sono riservati ai ragazzi dagli 11 ai 16 anni

\*Le ore per i principianti Adulti sono aperte solo alle cinture bianche, gialle e arancio

\*Le ore per le cinture nere sono aperte anche alle cinture marroni e blu (Lunedì 20:00 SOLO NERE)

\*Le Cinture NERE NON POSSONO partecipare al corso delle Colorate del Lunedì alle 19:00

Visita il sito  
SHINAN KARATE KAI

[www.shinankaratekai.it](http://www.shinankaratekai.it)