



ORARI 2022-2023



SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA EISHO CLUB MILANO

Tel. 02 3492886 - segreteria@eishoclubmilano.it - www.eishoclubmilano.it

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30 Kick boxing (Jessica)		8.30 Kick boxing (Jessica)			
9.30 Tonificazione (Jessica)		9.30 Tonificazione (Luigi)		9.30 Pilates (Rosa)	9.30 Cardiotone * (Jessica)
10.30 Ginnastica dolce (Jessica)		10.30 Ginnastica dolce (Luigi)		10.30 Ginnastica dolce (Rosa)	10.30 Tonificazione * (Jessica)
					14.30 Tai-chi-quan
15.30 Judo pre-agonistica (2009-2011)	15.30 Judo ragazzi (2008-2011)	15.30 Judo pre-agonistica (2009-2011)	15.30 Judo ragazzi (2008-2011)	15.30 Judo pre-agonistica (2009-2011)	
16.30 Judo bimbi scuola materna (2017-2018)	16.30 Judo bimbi scuola materna (2017-2018)	16.30 Judo bimbi scuola materna (2017-2018)	16.30 Judo bimbi scuola materna (2017-2018)	16.30 Judo bimbi scuola materna (2017-2018)	
17.15 Judo bimbi (2014-2016)	17.15 Judo bimbi (2014-2016)	17.15 Judo bimbi (2014-2016)	17.15 Judo bimbi (2014-2016)	17.15 Judo bimbi (2014-2016)	
18.05 Judo ragazzi (2012-2014)	18.05 Judo ragazzi (2012-2014)	18.05 Judo ragazzi (2012-2014)	18.05 Judo ragazzi (2012-2014)	18.05 Judo ragazzi (2012-2014)	
19.00 Judo agonistica	19.00 Judo agonistica	19.00 Judo adulti (kata)	19.00 Judo agonistica	19.00 Judo agonistica (preparazione atletica)	
20.15 Aikido (2 ore)	20.15 Judo adulti	20.00 Karate	20.15 Judo adulti	20.00 Karate	
	21.15 Kung-fu	21.15 Karate (cinture marroni e nere)	21.15 Kung-fu		

* Essendo la novità di questo anno sportivo, le lezioni di fitness del sabato mattina sono inizialmente gestite con la formula dei singoli ingressi, almeno finché i corsi stessi non verranno definitivamente confermati