

	ORARIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
TRAINING	CROSS TRAINING (Solcia)	18:45-19:45	10:30-11:30	18:45-19:45	10:30-11:30	18:45-19:45	10:00-12:00	
	FUNCTIONAL TRAINING (Manzi)		20:00-21:00		20:00-21:00			
	Hard FUNCTIONAL TRAINING (Manzi)	19:45-21:15		19:45-21:15		19:45-21:15		
	POWERLIFTING (Detti)		18:30-20:00		18:30-20:00			
	CALISTHENICS (A) (Romano, Bovero)	21:00-22:00		20:30-22:00				
	CALISTHENICS (B) (Romano, Bovero)		21:00-22:00		20:30-22:00			
	BRUCIA GRASSI (Dagostino)		17:30-18:30		17:30-18:30			
	SUSPENSION TRAINING ^{NEW} (Franco)					19:30-20:20		
	CIRCUIT TRAINING (Franco, Baroni)	18:40-19:30		18:40-19:30		18:40-19:30		
	KARDIO KOMBAT (Franco, Baroni)	19:30-20:20		19:30-20:20				
COMBAT	BOXE (Amato, Viglio, Trovato)	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	18:30-20:00 20:30-22:00	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	18:30-20:00 20:30-22:00	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00		
	BOXE JUNIORES (<16anni) (Viglio)	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00		
	BOXE YOUTHS (<18anni) (Viglio)	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00		
	K-1 (Voltolin, Santuccio, Andriolo)	18:30-20:00	12:00-13:30 20:00-21:30		12:00-13:30 20:00-21:30	18:30-20:00		
	MUAY THAI (Voltolin, Santuccio, Andriolo)	12:00-13:30 20:00-21:30	18:30-20:00	12:00-13:30 20:00-21:30	18:30-20:00	12:00-13:30 20:00-21:30		
	MMA (Tumazzo, Convertino, Manno)	20:00-21:30		20:00-21:30		20:00-21:30		
	GRAPPLING - WRESTLING (Tumazzo)	18:30-20:00		18:30-20:00				
	BRAZILIAN JIU JITSU (Dagostino, Auricchio)		10.30-12.00 18:45-20:15 20:15-21:45		10.30-12.00 18:45-20:15 20:15-21:45	18:45-20:15 20:15-21:45		
	JEET KUNE DO (Rizzo)	20:00-21:30	20:00-21:30		20:00-21:30			
	KRAV MAGA (Rizzo)		18:30-20:00		18:30-20:00			
Kids	MUAY THAI Kids (Voltolin, Andriolo)	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00		
	BRAZILIAN JIU JITSU Kids (Dagostino)		17:00-18:00		17:00-18:00			
	JUDO & MMA Kids (Tumazzo)	17:00-18:30		17:00-18:30				

LOTTATORI MILANO SSDRL

via Einaudi, 16
Pessano con Bornago (MI)
www.lottatorimilano.it -
info@lottatorimilano.it
Tel 02/868.76.411



ORARI APERTURA
lun-ven: 10,00-22,00
sabato: 10,00-16,00
domenica: chiuso

n.b.: gli orari dei corsi possono variare a discrezione della Direzione