



ASD ABC...SPORT

LUNEDÌ

DALLE 16.00
ALLE 17.00
Microbasket
(2022/2021/2020)

DALLE 17.00
ALLE 18.00
Minibasket
(dai 6 ai 10 anni)

DALLE 16.30
ALLE 18.00
Krav maga
(dai 12 ai 18 anni)

DALLE 16.30
ALLE 17.15
Baby gym
(2022/2021/2020)
palestra
Bernareggio
DALLE 17.00
ALLE 18.00
Ginnastica
artistica
(dai 6 anni)
palestra Bernareggio

MARTEDÌ

DALLE 16.00
ALLE 17.00
Baby gym
(2022/2021/2020)

DALLE 17.00
ALLE 18.00
Ginnastica
artistica
(dai 6 agli 8 anni)

DALLE 18.00
ALLE 19.00
Ginnastica
artistica
(dai 9 anni in su)

MERCOLEDÌ

DALLE 16.00
ALLE 17.00
Mini cheer
(2022/2021/2020)

DALLE 17.00
ALLE 18.00
Cheerleading
e
Cheerdance
(dai 6 anni)

DALLE 16.30
ALLE 18.00
Krav maga
(dai 12 ai 18 anni)

GIOVEDÌ

DALLE 16.00
ALLE 17.00
Baby gym
(2022/2021/2020)

DALLE 16.00
ALLE 17.00
Mini cheer
(2022/2021/2020)

VENERDÌ

DALLE 17.00
ALLE 18.30
Minibasket
(5/9/10 anni)

DALLE 9.15
ALLE 10.30
Minibasket
(6/7/8 anni)

DALLE 10.30
ALLE 11.30
Cheerleading
e
Cheerdance
(dai 6 anni)

SABATO

DALLE 10.30
ALLE 11.30
Ritmica baby
(dai 5 ai 6 anni)

DALLE 10.30
ALLE 11.30
Ginnastica artistica
(dai 6 agli 8 anni)

DALLE 11.30
ALLE 12.30
Ritmica
(dai 7 anni in
su)

DALLE 11.30
ALLE 12.30
Ginnastica artistica
(dai 9 anni in su)

PLANNING SETTIMANALE
2025/2026

PROVE DA
LUNEDÌ 15
SETTEMBRE



ASD ABC...SPORT

LUNEDÌ

DALLE 20.30
ALLE 22.00
KRAV MAGA

MARTEDÌ

DALLE 9.30
ALLE 10.30
MEDITAZIONE
CORPOREA

DALLE 19.00
ALLE 19.45
RITMO

DALLE 19.00
ALLE 19.45
CIRCUIT TRAINING

DALLE 11.00
ALLE 11.45
TONIFICAZIONE *

MERCOLEDÌ

DALLE 9.30
ALLE 10.30
GINNASTICA DOLCE

DALLE 10.30
ALLE 11.00
OVER 70

DALLE 14.45
ALLE 15.30
GINNASTICA POSTURALE *

DALLE 17.00
ALLE 17.45
GINNASTICA
POSTURALE *

DALLE 18.00
ALLE 18.45
GINNASTICA
POSTURALE *

DALLE 19.00
ALLE 19.45
MEDITAZIONE
CORPOREA

DALLE 20.30
ALLE 22.00
KRAV MAGA

GIOVEDÌ

DALLE 10.00
ALLE 11.15
YOGA DOLCE

DALLE 14.00
ALLE 14.45
PILATES *

DALLE 19.00
ALLE 19.45
TONIFICAZIONE *

DALLE 20.00
ALLE 21.15
HATA YOGA

VENERDÌ

DALLE 9.30
ALLE 10.30
ZUMBA GOLD E
TONIFICAZIONE

DALLE 10.30
ALLE 11.00
OVER 70

DALLE 13.00
ALLE 13.45
PILATES *

DALLE 11.15
ALLE 12.00
GINNASTICA
POSTURALE *

DALLE 17.00
ALLE 17.45
TONIFICAZIONE *

*ALLENAMENTI ANCHE ONLINE

PLANNING SETTIMANALE
2025/2026

PROVE DA LUNEDÌ
15 SETTEMBRE