

# THUNDER

MILANO

<b>BOXE</b>						
<b>H</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>
<b>13:00 14:00</b>	Boxe		Boxe		Boxe	
<b>19:30 21:00</b>	Boxe		Boxe	Boxe congiunto con K1	<b>19:00 – 20:00</b> Boxe	

<b>KICK BOXING – K1</b>						
<b>H</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>
<b>12:00 13:00</b>						Kick Boxing/K1
<b>13:00 14:00</b>		KB Trainer		KB Trainer		
<b>14:00 15:30</b>						Ring Sparring
<b>15:00 16:00</b>	Preparazione agonistica Thai Boxe/K1					
<b>16:00 17:00</b>	Kick Boxing /K1		Kick Boxing /K1		Kick Boxing /K1	
<b>17:00 18:00</b>	KB junior		KB junior		KB Kids	
<b>18:30 19:30</b>	K1	Kick Boxing	K1	Kick Boxing	<b>18:00 – 19:00</b> K1	
<b>20:00 21:00</b>	Thai boxe/K1		Preparazione atletica K1	<b>19:30 – 21:00</b> Thai boxe/K1 congiunto con boxe		

# THUNDER

MILANO

## BRAZILIAN JIU JITSU

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
13:00 14:00	Gi Class	Gi Class	Gi Class	No Gi Class	Gi Class	Gi Class
14:00 14:30	Extra Sparring	Extra Sparring	Extra Sparring	Extra Sparring	Extra Sparring	Extra Sparring
17:00 18:00	Bjj kids/junior			Bjj kids/junior		
19:00 20:00	Difesa Personale	Gi Class Fondamentali + Avanzati	No Gi Class	Gi Class Fondamentali + Avanzati	No Gi Class	
20:00 21:30	Gi Class	Gi Class	Gi Class	Gi Class	Gi Class	

## QWAN KI DO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	17:00 – 18:00 Qwan Ki do Kids/junior			17:00 – 18:00 Qwan Ki do Kids/junior	
	19:30 – 22:00 Qwan Ki do			20:00 – 22:00 Qwan Ki do	

## JKD - KALI - SILAT

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18:00 19:30		Jkd		Kali-Silat		
19:30 21:00		Kali-Silat		Jkd		

## SHORINJI KEMPO

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
19:00 21:00	Shorinji Kempo		Shorinji Kempo			

# THUNDER

MILANO

## AREA ATLETICA

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
12:00 13:00						Cross Training
13:00 14:00	Reax	Cross Training	Tac Fit	Cross Training	Tac Fit	
	Calisthenics			Gymnastic		
	Cross training Elements					
18:00 19:00	Cross training Elements	18:30 – 19:30 Cross Training			Cross training Elements	
19:00 20:00	Calisthenics		Calisthenics	Cross Training	Gymnastic	
	20:00-20:30 Flexy		20:00-20:30 Flexy			
20:00 21:00	Cross Training			Cross training Elements		

## TRIGGER LAB

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
19:00 20:00	19:30-20:30 Twerk base	Dancehall base				
20:00 21:00	20:30-21:30 Twerk Intermedio	Dancehall intermedio	BTI			

## FITNESS

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
13:00 14:00	Balance	Superfunctional	Circuito funzionale		Antigravity Yoga	

### THUNDER MILANO

Via Mestre 19/C 20132 Milano

www.thundergym.it - info@thundergym.it - tel. 02 36560130

Orari: lunedì - venerdì: dalle 07:00 alle 23:00 sabato: dalle 09:00 alle 18:00 domenica: chiusura