

CAPITOLINA SCHERMA

CORSI PER TUTTE LE ETÀ DAI 4 ANNI AGLI OVER 60

*PALESTRA I.C. PINCHERLE - VIA VITO VOLTERRA, 202

*PALESTRA SCUOLA PRINCIPE DI PIEMONTE - VIA OSTIENSE, 263

*PALESTRA SCUOLA RAIMONDI - V. LE C. T. ODESCALCHI, 71

*IMPIANTI MUNICIPALI GESTITI DALLA CAPITOLINA SCHERMA



SCHERMA

FIORETTO E SPADA
SCHERMA OLIMPICA
MINISCHERMA (4-8 ANNI) - SCHERMA AGONISTICA
SCHERMA AMATORIALE - SCHERMA MASTER
SCHERMA PARALIMPICA

DANZA

PROPEDEUTICA (3-5 ANNI) - PREDANZA (6-9 ANNI)
CLASSICA ACCADEMICA ED AMATORIALE
BALLI DI GRUPPO - DANZE POPOLARI
CONTEMPORANEA - HIP HOP - STREET DANCE



DISCIPLINE E PRATICHE -

ARTI MARZIALI - JU JITSU
PILATES - CAPOEIRA - ZUMBA FITNESS
GINNASTICA POSTURALE - GINNASTICA GENERALE - PERSONAL TRAINER
ADULTI E BAMBINI

TEATRO E MUSICA

MUSICAL (DANZA E CANTO) - HOCUS E LOTUS
STAGE SCHERMA CINEMATOGRAFICA



INFO e ORARI: www.CAPITOLINASCHERMA.COM



328.9420231

06.64580071



SCOPRI SUL RETRO TUTTI I NOSTRI CORSI

scuola	disciplina	giorni	età	istruttore
PALESTRA SCUOLA RAIMONDI V. LE C. T. ODESCALCHI, 71	Minischerma	Lunedì - Mercoledì 16.45 - 18.00	4 - 6 anni	Montalto
	Scherma	Lunedì - Mercoledì 17.15 - 18.30	7 - 10 anni	Montalto
	Educazione alla Danza	Martedì - Giovedì 16.30 - 17.30	3-6 anni	Fortuna
	Propedeutica e Predanza	Martedì - Giovedì 17.15 - 18.45	6-9 anni	Fortuna
	Pilates- Posturale	Martedì - Giovedì 19.00 - 20.00	Tutte le età	Fortuna
	Capoeira	Venerdì 16,45 - 18,00	6 - 10 anni	Sydney
	Capoeira	Venerdì 18,00 - 19,00	ragazzi/adulti	Sydney
PALESTRA SCUOLA PRINCIPE DI PIEMONTE- VIA OSTIENSE, 263	Educazione alla Danza	Lunedì - Giovedì 16.30- 17.15	3 - 6 anni	Giacomini-Granata
	Educazione alla Danza	Lunedì - Giovedì 17.15 - 18.15	6-9 anni	Giacomini-Granata
	Ludoscherma	Mercoledì-Venerdì 16.30 - 17.15	4 - 6 anni	Scarascia M.
	Minischerma	Mercoledì-Venerdì 17.15 - 18.15	6 - 8 anni	Scarascia M.
	Pilates- Posturale	Lunedì-Mercoledì 18.30 - 19.30	tutte le età	Fortuna
	Capoeira	Mercoledì - Venerdì 18.20 - 19.20	Tutte le età	Sydney
	Ludo-Arti Marziali	Martedì 16.45-17.45	4 - 6 anni	Altieri
	Ju Jitsu	Martedì 17.30 - 19.00	7-10 anni	Altieri
PALESTRA I.C. PINCHERLE VIA V.VOLTERRA, 202	Scherma	Martedì-Giovedì 17.00-18.15	6-8 anni	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì 17.30-19.00 Martedì-Giovedì 17.00-18.30	8-9 anni vestiti	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì-Martedì-Giovedì 17.30-19.00 Mercoledì 18.00-19.30	9-13 anni	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì-Mercoledì 18.00-20.00 Martedì-Giovedì 18.15-20.30	12-13 anni	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì-Mercoledì 18.45-22.00 Martedì-Giovedì 18.30-21.30	14- Under 23	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì-Mercoledì 19.30-22.00 Martedì-Giovedì 19.30-22.00	Master	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì-Mercoledì 18.45-21.30 Martedì-Giovedì 18.30-21.30	14- Under23	Bottari/Anfora
	Scherma	Lunedì-Mercoledì 20.00-21.30 Martedì-Giovedì 20.00- 21.30	Principianti over 18	Bottari/Anfora
	Personal trainer potenziamento e/o allungamento muscolare	Lunedì-Mercoledì 19.10 - 20.00 Martedì- Giovedì 20.00 - 22.00	Turni per appun.to	Giangiuliani
	Hip-Hop	Mercoledì 16.50-18.00 Venerdì 16.50-18.30	6-10 anni	Di Leo
	Pilates -Posturale	Lunedì 21.40-22.30 Venerdì 19.30 - 20.30	Tutte le età	Kelwer
	Danze popolari Italiane e di gruppo	Venerdì 21.40 - 22.50	Tutte le età	Zermo
	Zumba fitness	Lunedì 16.45-18.00 Martedì 21.40- 22.30 Venerdì 18.40 - 19.30	Tutte le età	Kelwer
	Aerobica Gag	Venerdì 20.40- 21.30	Tutte le età	Kelwer