



arti marziali sport da combattimento

ORARI PROVVISORI 2026/27



club russo

Associazione Polisportiva Dilettantistica

Via C.Battisti 33/B - Cologno M.se - MI

Cell. 338 4065481 - 351 5270920

info@club-russo.it - www.club-russo.it

LUNEDÌ

09:30 10:30	
16:30 17:00	JUDO Crescere giocando
17:00 18:00	JUDO Bambini/e
18:00 19:00	JUDO Ragazzi/e
19:00 20:00	JUDO Pre-Agonisti
20:00 21:00	JUDO Open Adulti Amatori
21:00 22:00	JUDO Open Adulti Agonisti

MARTEDÌ

09:30 10:30	
16:30 17:00	
17:00 18:00	MULTISPORT GIOCA JUDO/JUJITSU
18:00 19:00	JUJITSU Open
19:00 20:00	KICK BOXING K1 RULES Open
20:00 21:00	JUDO STUDIO KATA Open
21:00 22:00	MUAY THAI - MMA Open

MERCOLEDÌ

16:30 17:00	MUAY THAI Crescere giocando
17:00 17:45	AUTODIFESA PER DONNE
18:00 18:50	
19:00 19:50	
20:00 21:00	PREPUGILISTICA Open
21:00 22:00	JUDO Open Adulti Amatori

GIOVEDÌ

09:30 10:30	
16:30 17:00	JUDO Crescere giocando
17:00 18:00	JUDO Bambini/e
18:00 19:00	JUDO Ragazzi/e
19:00 20:00	JUDO Pre-Agonisti
20:00 21:00	JUDO Open Adulti Agonisti
21:00 22:00	JUDO STUDIO KATA Open

VENERDÌ

09:30 10:30	
16:30 17:00	
17:00 18:00	MULTISPORT GIOCA JUDO/JUJITSU
18:00 19:00	JUJITSU Open
19:00 20:00	KICK BOXING K1 RULES Open
20:00 21:00	PREPUGILISTICA Open
21:00 22:00	MUAY THAI - MMA Open

PLANNING PROVVISORIO 2026/27

*Durata delle lezioni 55 minuti