



ONLINE MAKOTO 2024/25

ORARIO / TIMETABLE

IN LINGUA ITALIANA E INGLESE / LESSONS IN ITALIAN AND ENGLISH

LUNEDÌ / MONDAY

- 07.00 - 07.45 / TICAOGONG SHU **ONLINE** (ITA & ENG)
19.00 - 20.00 / YANG TAIJIQUAN MULTIL. - FORME **ONLINE** (ITA & ENG)
20.00 - 21.00 / K-WORK **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA)

MARTEDÌ / TUESDAY

- 07.00 - 07.45 / QI GONG **ONLINE** (ITA & ENG)
13.00 - 14.00 / K-WORK **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA)
14.15 - 15.30 / BAGUAZHANG **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
18.00 - 19.00 / PING CI (SPADA CINESE) **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
19.00 - 20.00 / YANG TAIJIQUAN AV. **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)

MERCOLEDÌ / WEDNESDAY

- 07.00 - 07.45 / TAIJIQUAN **ONLINE** (ITA & ENG)
09.00 - 10.00 / QI GONG **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
10.10 - 11.30 / TAIJIQUAN BASE **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
19.00 - 20.30 / CHEN TAIJI AV. **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
20.30 - 21.30 / PING CI (SPADA CINESE) **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)

GIOVEDÌ / THURSDAY

- 07.00 - 07.45 / TICAOGONG SHU **ONLINE** (ITA & ENG)
13.00 - 14.00 / K-WORK **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA)
14.15 - 15.30 / BAGUAZHANG **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
18.00 - 19.00 / PING CI (SPADA CINESE) **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
19.00 - 20.00 / YANG TAIJIQUAN AV. **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)
20.00 - 21.00 / K-WORK **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA)

VENERDÌ / FRIDAY

- 07.00 - 07.45 / QI GONG BAGUAZHANG **ONLINE** (ITA & ENG)

 **zoom / ONLINE + PRESENZA**