ORARIO PALESTRA - A -

Scuola Makoto - Tel. 351 794 8023 - 040 203 2153 - www.makoto.it - segreteria@makoto.it

Ore	8- 9	9-10	10-11	11-12	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
Lunedì									Judo Bambini	Judo Ragazzi	Judo Kyu e Dan	K-Work Stretching	
Martedì		Tai Chi Livelli	Tai Chi Base	Ginnastica lezioni individuali	K-Work Stretching	Baguazhang			Karate Ju. Base Principianti		Karate Ju. Cinture colorate kyu	Karate Base adulti	Karate adulti Kyu e Dan
Mercoledì		QI GONG	Tai Chi Intermedio	Karate Senior	Karate multilivello		Katori Shinto Ryu			Taijiquan base	Taijiquan Chen	K-Work Stretching	
Giovedì		Tai Chi Livelli	Ticao Yoga Cinese		K-Work Stretching	Baguazhang			Judo Bambini	Judo Ragazzi	Judo Kyu e Dan		Karate adulti Kyu e Dan
Venerdì									Karate Ju. Base Principianti		Karate Ju. Cinture colorate kyu	Karate Base adulti	
Sabato									Katori Shinto Ryu				

ORARIO PALESTRA - B -

Scuola Makoto - tel.351 794 8023 - 040 203 2153 - www.makoto.it - segreteria@makoto.it

Ore	8-9	9-10	10-11	11-12	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
Lunedì		Allenamenti liberi di tutte le Discipline								Taijiquan Chen multilivello			
Martedì											Taijiquan Yang AV. online e pres.	Taijiquan Yang multilivello	
Mercoledì		Allenamenti liberi di tutte le Discipline											
Giovedì											Taijiquan Yang AV. online e pres.	Taijiquan Yang multilivello	
Venerdì		Allenamenti liberi di tutte le Discipline											
Sabato													