



# 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 BASE **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)  
14.10 - 15.10 / BAGUAZHANG **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)  
15.15 - 16.15 / PING CI **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)  
18.30 - 19.30 / 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 - 20.15 / CHEN TAIJI AV. **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)  
20.15 - 21.45 / YANG TAIJIQUAN AV. **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)

## GIOVEDÌ / THURSDAY

07.00 - 07.45 / TICAOGONG SHU **ONLINE** (ITA & ENG)  
13.00 - 14.00 / K-WORK **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA)  
14.10 - 15.10 / BAGUAZHANG **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)  
15.15 - 16.15 / PING CI **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)  
18.30 - 19.30 / YANG TAIJIQUAN AV. **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA & ENG)  
20.00 - 21.00 / K-WORK **ONLINE** + **PRESENZA** (ITA)

## VENERDÌ / FRIDAY

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

 **zoom / ONLINE**

[www.makoto.it](http://www.makoto.it) | [info@makoto.it](mailto:info@makoto.it)

