ORARIO PALESTRA - A -

Scuola Makoto - Tel. 351 794 8023 - 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			Karate Senior						Judo Bambini	Judo Ragazzi	Judo Kyu e Dan	K-Work Stretching	
Martedì		PILATES	Tai Chi livelli	Tai Chi base		K-Work Stretching	Baguazhang	Ping Ci Spada Cinese	Karate Ju. Base Principianti	Karate Ju. Gialle e Arancioni	Karate Ju. Verdi, Blu, Marrone	Karate Base adulti	Karate adulti Kyu e Dan
Mercoledì		QI GONG	Tai Chi base/livello		Karate base e multilivello		Katori Shinto Ryu		MMA Junior base	Taijiquan base	Taijiquan Chen	Taijiquan Yang lev. 2/3	
Giovedì		PILATES	Tai Chi livelli	Tai Chi base		K-Work Stretching	Baguazhang	Ping Ci Spada Cinese	Judo Bambini	Judo Ragazzi	Judo Kyu e Dan	K-Work Stretching	
Venerdì			Karate Senior						Karate Base Principianti	Karate Ju. Gialle e Arancioni	Karate Verdi, Blu, Marrone	Karate Base adulti	Karate Kyu e Dan
Sabato									Katori Shinto Ryu				

ORARIO PALESTRA - B -

Scuola Makoto - tel.351 794 8023 - 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					Tai Chi Yang				Ping Ci Spada Cinese	Taijiquan Yang AV. online e pres.	Taijiquan Yang multilivello		
Mercoledì		Allenamenti liberi di tutte le Discipline											
Giovedì					Tai Chi Yang				Ping Ci Spada Cinese	Taijiquan Yang AV. online e pres.	Taijiquan Yang multilivello		
Venerdì		Allenamenti liberi di tutte le Discipline											
Sabato													