

<b>ORARIO PALESTRA -A-</b>													Scuola Makoto - tel.040 322 0897 - www.makoto.it - info@makoto.it	
Ore	9-10	10-11	11-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	
Lunedì	Yang Tai Chi 2 livello	Yang Tai Chi liv. base		Karate adulti multilivello	Tai Chi Chuan Liv. avanzato		Hata Yoga	Karate junior bianche	Tai Chi Chuan stile Yang liv. avanzato	Karate senior bianche	Karate senior gialle arancio - verdi			
Martedì		Yang Tai Chi 3-4 livello		K-Work Stretching		PA KWA CHANG	Krav Maga	Karate cadetti gialle arancio - verdi	Karate junior verdi - blu marroni - nere		Karate senior blu - marroni nere			
Mercoledì	Qi Gong avanzato	Ticao Shu		Chen Tai Chi	Chen Tai Chi Chuan Av.		Hata Yoga	Karate junior bianche	Ping Ci Armi Cinesi	Qi Gong base	Chen Tai Chi Chuan Av.			
Giovedì		Yang Tai Chi 3-4 livello		K-Work Stretching		PA KWA CHANG	Krav Maga	Karate cadetti gialle arancio - verdi	Karate junior verdi - blu marroni - nere		Karate senior blu - marroni nere			
Venerdì	Yang Tai Chi 2 livello	Yang Tai Chi liv. base		Karate adulti multilivello	Tai Chi Chuan Liv. avanzato		Karate Junior agonisti	Tai Chi Chuan stile Yang liv. avanzato	Karate senior bianche	Karate senior gialle arancio - verdi				
Sabato						Karate Kumite corso Agonisti	Karate Kata		Katori Shinto Ryu Bujutsu					

<b>ORARIO PALESTRA -B-</b>													Scuola Makoto - tel.040 322 0897 - www.makoto.it - info@makoto.it	
Ore	9-10	10-11	11-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	
Lunedì		Difesa personale					Judo junior bianche	Judo junior Kyu	Judo junior Kyu	Judo senior Kyu & Dan	K-Work Stretching	Kendo scherma giapponese		
Martedì				Yang Tai Chi			Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan liv. base	Aikido			
Mercoledì		Qi Gong base		Karate Kata			Difesa personale	Aikido	Qi Gong avanzato	Chen Tai Chi	Kendo scherma giapponese			
Giovedì				Yang Tai Chi			Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan liv. base	Aikido			
Venerdì		Difesa personale					Judo junior bianche	Judo junior Kyu	Judo junior Kyu	Judo senior Kyu & Dan	K-Work Stretching	Katori Shinto Ryu Bujutsu		
Sabato								Aikido						