

ORARIO PALESTRA -A-

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 liv. base	Yang Tai Chi 2 livello		Karate multilivello	Tai Chi Chuan liv. avanzato		Hata Yoga	Karate junior bianche	Tai Chi Chuan stile Yang multilivello	Karate Cint. Bianche	Karate Cinture Gialle Cinture Arancio Cinture 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 Blu - Marroni Nere	Karate Cinture Nere	
Mercoledì	Qi Gong avanzato	Qi Gong Amec		Chen Tai Chi	Chen Tai Chi Chuan Av.		Hata Yoga	Karate junior bianche	Joson Difesa Personale Femminile	Qi Gong base	Chen Tai Chi Chuan avanzato		
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 Blu - Marroni Nere	Karate Cinture Nere	
Venerdì	Yang Tai Chi liv. base	Yang Tai Chi 2 livello		Karate multilivello	Tai Chi Chuan liv. avanzato		Karate Junior agonisti		Tai Chi Chuan stile Yang multilivello	Karate Cint. Bianche	Karate Cinture Gialle Cinture Arancio Cinture Verdi		
Sabato						Karate Kumite corso agonisti	Karate Kata		Katori Shinto Ryu Bujutsu				

ORARIO PALESTRA -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		Joson Dif. personale femminile					Judo junior bianche	Judo junior Kyu "B"	Judo senior Kyu & Dan	K-Work Stretching	Kendo scherma giapponese		
Martedì		Massaggio per Neonati		Yang Tai Chi			Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan	Aikido		
Mercoledì		Ticao Shu		Difesa personale			Judo Motricità	Judo junior Kyu "A" pre-agonistica	Qi Gong avanzato	Chen Tai Chi	Kendo scherma giapponese		
Giovedì		Massaggio per Bambini		Yang Tai Chi			Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan	Aikido		
Venerdì		Joson Dif. personale femminile					Judo junior bianche	Judo junior Kyu "B"	Judo senior Kyu & Dan	K-Work Stretching	Katori Shinto Ryu Bujutsu		
Sabato								Aikido					