

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												
<b>Lunedì</b>	Yang Tai Chi 2 livello	Yang Tai Chi base		Karate adulti multilivello	Tai Chi Chuan Liv. avanzato		Hata Yoga	Karate junior bianche	Tai Chi Chuan stile Yang 2° livello	Karate senior bianche	Karate senior gialle arancio - verdi														
<b>Martedì</b>		Yang Tai Chi 3 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	Karate DAN													
<b>Mercoledì</b>	Qi Gong	Qi Gong base		Chen Tai Chi	Chen Tai Chi Chuan Av.		Hata Yoga	Karate junior bianche	Tai Chi Chuan stile Yang livello base	Qi Gong	Chen Tai Chi Chuan Av.														
<b>Giovedì</b>		Yang Tai Chi 3 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	Karate DAN													
<b>Venerdì</b>	Yang Tai Chi 2 livello	Yang Tai Chi base		Karate adulti multilivello	Tai Chi Chuan Liv. avanzato			Karate Junior agonisti	Tai Chi Chuan stile Yang 2° livello	Karate senior bianche	Karate senior gialle arancio - verdi														
<b>Sabato</b>							Corso di lingua Giapponese	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												
<b>Lunedì</b>		Difesa personale		Krav Maga			Capoeira	Judo junior bianche	Judo junior Kyu	Judo senior Kyu & Dan	K-Work stretching	Kendo scherma giapponese													
<b>Martedì</b>				Yang Tai Chi				Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan avanzato	Aikido													
<b>Mercoledì</b>		Ticao Gong		Karate Kata				Jeet Kune Do Kali	Aikido	Qi Gong	Chen Tai Chi	Kendo scherma giapponese													
<b>Giovedì</b>				Yang Tai Chi				Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan avanzato	Aikido													
<b>Venerdì</b>		Difesa personale		Krav Maga			Capoeira	Judo junior bianche	Judo junior Kyu	Judo senior Kyu & Dan	K-Work stretching	Katori Shinto Ryu Bujutsu													
<b>Sabato</b>					Karate Kumite corso Agonisti		Tai Chi Chuan stile Yang livello base		Aikido																