

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 2 livello	Yang Tai Chi liv. base		Karate multilivello	Tai Chi Chuan liv. avanzato		Kung Fu Wushu	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 difesa personale	Karate cadetti gialle arancio - verdi	Karate junior verdi - blu marroni - nere		Karate Blu - Marroni Nere	Karate Cinture Nere	
Mercoledì	Qi Gong avanzato	Qi Gong Yiliao		Chen Tai Chi	Chen Tai Chi Chuan Av.		Kung Fu Wushu	Karate junior bianche	Kung Fu Wushu		Qi Gong C. Peratello	Chen Tai Chi Chuan avanzato	
Giovedì		Yang Tai Chi 3 - 4 livello		K-Work Stretching		PA KWA CHANG	Krav Maga difesa personale	Karate cadetti gialle arancio - verdi	Karate junior verdi - blu marroni - nere		Karate Blu - Marroni Nere	Karate Cinture Nere	
Venerdì	Yang Tai Chi 2 livello	Yang Tai Chi liv. base		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 ag. mensile)	Karate Kata (corso mensile)		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	Karate base	Dif. personale femminile				Hata Yoga	Judo junior bianche	Judo junior Kyu "B"	Judo senior Kyu & Dan	K-Work Stretching	MMA Mixed Martial Arts		
Martedì			Hata Yoga	Yang Tai Chi		Taiso	Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan	Aikido		
Mercoledì	Taiso	Ticao Shu				Hata Yoga	Judo Motricità	Judo junior Kyu "A" pre-agonistica	Qi Gong F. Pascut	Chen Tai Chi	MMA Mixed Martial Arts		
Giovedì	Hata Yoga			Yang Tai Chi		Taiso	Karate junior prescolare	Jeet Kune Do Kali	PA KWA CHANG	Tai Chi Chuan	Aikido		
Venerdì	Karate base	Dif. personale femminile					Judo junior bianche	Judo junior Kyu "B"	Judo senior Kyu & Dan	K-Work Stretching	Katori Shinto Ryu Bujutsu		
Sabato							Taiso	Aikido					