



# ONLINE MAKOTO 2024 ORARIO / TIMETABLE

IN LINGUA ITALIANA E INGLESE / LESSONS IN ITALIAN AND ENGLISH

## LUNEDÌ / MONDAY

07.00 - 07.45 TICA0 GONG SHU **ONLINE** (ITA & ENG)  
19.00 - 20.00 YANG TAIJIQUAN BASE **ONLINE** (ITA & ENG)  
20.00 - 21.00 K-WORK **ONLINE+PRESENZA** (ITA)

**NEW**

## MARTEDÌ / TUESDAY

07.00 - 07.45 QI GONG **ONLINE** (ITA & ENG)  
13.00 - 14.00 K-WORK **ONLINE+PRESENZA** (ITA)  
14.15 - 15.30 BAGUAZHANG **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
18.00 - 19.00 PING CI **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
19.00 - 20.00 YANG TAIJIQUAN AV. **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)

## MERCOLEDÌ / WEDNESDAY

07.00 - 07.45 TAIJIQUAN **ONLINE** (ITA & ENG)  
09.00 - 10.00 QI GONG **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
10.00 - 11.00 TAIJIQUAN **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
18.30 - 19.30 YANG TAIJIQUAN BASE **ONLINE** (ITA & ENG)  
19.00 - 20.30 CHEN TAIJI AV. **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
20.30 - 22.00 BAJIQUAN **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)

**NEW**

## GIOVEDÌ / THURSDAY

07.00 - 07.45 TICA0 GONG SHU **ONLINE** (ITA & ENG)  
13.00 - 14.00 K-WORK **ONLINE+PRESENZA** (ITA)  
14.15 - 15.30 BAGUAZHANG **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
18.00 - 19.00 PING CI **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
19.00 - 20.00 YANG TAIJIQUAN AV. **ONLINE+PRESENZA** (ITA & ENG)  
20.00 - 21.00 K-WORK **ONLINE+PRESENZA** (ITA)

## VENERDÌ / FRIDAY

07.00 - 07.45 TAIQIGONG  
Lezioni speciali - Special lessons **ONLINE** (ITA & ENG)

 **zoom / ONLINE**

[www.makoto.it](http://www.makoto.it) | [info@makoto.it](mailto:info@makoto.it)

