

ORARIO PALESTRA - A -

Scuola Makoto - tel.040 322 0897 - www.makoto.it - segreteria@makoto.it

Ore	9-10	10-11	11-12	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23
Lunedì								Judo cadetti 6 - 10 anni	Judo junior 11 - 15 anni	Judo Seniores Kyu & Dan	K-Work Stretching		
Martedì	Tai Chi			K-Work Stretching		Baguazhang Avanzato		Karate BIANCHE	Karate KYU	Karate Kyu	Karate Cinture Nere		
Mercoledì	QI GONG	Tai Chi base		Karate Multilivello				Spada Jedi	TAI CHI Multilivello	TAI CHI CHUAN CHEN AV	Bajiquan		
Giovedì	Tai Chi			K-Work Stretching		Baguazhang Avanzato		Karate BIANCHE	Karate KYU	Karate Kyu	Karate Cinture Nere		
Venerdì								JUDO Cadetti 6 - 10 anni	JUDO Junior 11 - 15 anni	JUDO Seniores Kyu & Dan			
Sabato						Allenamenti liberi di tutte le Discipline							

ORARIO PALESTRA - B -

Scuola Makoto - tel.040 322 0897 - www.makoto.it - info@makoto.it

Ore	9-10	10-11	11-12	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23
Lunedì								Karate Prescolare	TAI CHI Multilivello	Karate base	MGA Autodifesa		
Martedì				Tai Chi Yang				Functional training	Ping Ci	Tai Chi YANG AV.	Tai Chi YANG Multilivello		
Mercoledì								Motricità JUDO	JUDO Multilivello	MGA Autodifesa			
Giovedì				Tai Chi Yang				Functional training	Ping Ci	Tai Chi YANG AV.	K-Work Stretching		
Venerdì								Karate Junior squadra agonistica		Karate base			
Sabato		Katori Shinto Ryu				Allenamenti liberi di tutte le Discipline							