

ORARIO PALESTRA - A - Scuola Makoto - Tel. 351 794 8023 - www.makoto.it - segreteria@makoto.it													
Ore	8-9	9-10	10-11	11-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
Lunedì	Tai Chi Base	Tai Chi Base						Judo Bambini	Judo Ragazzi	Judo Kyu e Dan		K-Work Stretching	
Martedì		Tai Chi Multilivello	Ginnastica Terza Età		K-Work Stretching	Baguazhang Avanzato		Karate Ju. Base Principianti	Karate Ju. KYU	Karate Ju. JUNIOR OVER 10	Karate Base adulti	Karate Kyu e Dan	
Mercoledì		QI GONG Avanzato	Tai Chi 2° livello	Karate Base IRES	Karate Multilivello		Katori Shinto Ryu	PREP Junior	Taijiquan Base	Taijiquan Chen		K-Work Stretching	Taijiquan base
Giovedì		Tai Chi Multilivello	Ginnastica Terza Età		K-Work Stretching	Baguazhang Base		Judo Bambini	Judo Ragazzi	Judo Kyu e Dan		Karate Kyu e Dan	
Venerdì	Tai Chi Base	Tai Chi Base						Karate Base Principianti	Karate Ju. KYU	Karate Ju. JUNIOR OVER 10	Karate Base adulti		
Sabato									Katori Shinto Ryu				

ORARIO PALESTRA - B -														Scuola Makoto - tel.351 794 8023 - www.makoto.it - segreteria@makoto.it									
Ore	8-9	9-10	10-11	11-12	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22										
Lunedì			Allenamenti liberi di tutte le Discipline																				
Martedì																							
Mercoledì																							
Giovedì																							
Venerdì																							
Sabato																							