



HAKURYU TEAM PLANNING 2024-2025

Organizzazione delle lezioni e corsi di gruppo della nuova stagione.

Attenzione: tutte le ore libere sono valide per **lezioni private e personal training.**

I giorni di sabato e domenica sono a disposizione per workshop e seminari sia all'interno del team che esterni.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 Ginnastica Dolce	9:00 Tai Chi Chuan Base	9:00 Training Academy	9:00 Ginnastica Dolce		
	10:00 Pilates	10:00 Karate CSE	10:00 Pilates		
					15:30 Scherma di Bastone
	17:00 Karate Bambini	17:00 Bastone Bambini + Agonisti		17:00 Karate Bambini	
18:00 Training Academy	18:00 Training Academy	18:00 Training Academy	18:00 Training Academy	18:00 Training Academy	
19:00 Hakuryu System (Arti Marziali)	19:00 Karate Under 12-14 Karate Adulti	19:00 Tai Chi Chuan Base	19:00 Hakuryu System (Arti Marziali)	19:00 Karate Under 12-14 Karate Adulti	
20:00 Training Academy	20:00 Pilates	20:00 Tai Chi Chuan Avanzati		20:00 Qi Gong	