



HAKURYU TEAM PLANNING 2025-2026

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 **corsi, workshop, seminari e aggiornamenti tecnici.**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 Ginnastica Dolce	9:00 Tai Chi Chuan Base	9:00 Training Academy BASE	9:00 Ginnastica Dolce		
	10:00 Pilates con Monica	10:00 Karate CSE	10:00 Pilates con Monica		
					16:00 Scherma di Bastone
	17:00 Karate Bambini	17:00 Scherma di Bastone		17:00 Karate Bambini	
18:00 Training Academy STRENGHT & COND.	18:00 Training Academy STRENGTH & COND.	18:00 Training Academy HYBRID & FLOW	18:00 Training Academy WORKOUT	18:00 Training Academy NEW SKILLS	
19:00 Karate Jutsu (Arti Marziali Miste)	19:00 Karate Under 12-14 Karate Adulti	19:00 Tai Chi Chuan Base	19:00 Karate Jutsu (Arti Marziali Miste)	19:00 Karate Under 12-14 Karate Adulti	
20:00 Training Academy BASE	20:00 Pilates con Monica	20:00 Tai Chi Chuan Avanzati		20:00 Qi Gong	