


ORARIO SETTIMANALE DOJO in vigore dal 02 SETTEMBRE 2019
www.seidoitaly.com

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	09.30 - 10.30 TAI-CHI <i>Barbara</i>		09.30 - 10.30 TAI-CHI <i>Barbara</i>			11.00 - 11.45 CINTURE NERE DA NIDAN <i>J. Simone - K. Giorgio</i>
						11.45 - 12.30 KUMITE/REGOLARE TUTTE LE CINTURE <i>J. Simone - K. Giorgio</i>
13.30 - 14.30 KUMITE/CONDITIONING TUTTE LE CINTURE <i>S. Sandro - S. Marco</i>		13.30 - 14.30 KATA TUTTE LE CINTURE <i>J. Simone - S. Sandro</i>		13.30 - 14.30 REGOLARE TUTTE LE CINTURE <i>S. Sandro - S. Marco</i>		
17.30 - 18.30 BAMBINI <i>J. Simone - S. Giulia S. Paolo</i>		17.30 - 18.30 BAMBINI <i>J. Simone - S. Giulia S. Laura</i>				
18.30 - 19.15 PROGRAMMA DA GIALLA AV. <i>J. Simone - S. Paolo</i>	19.00 - 19.45 KUMITE/CONDITIONING TUTTE LE CINTURE <i>J. Simone</i>		18.45 - 20.00 REGOLARE/ZEN TUTTE LE CINTURE <i>J. Simone</i>			
19.15 - 20.15 REGOLARE TUTTE LE CINTURE <i>J. Simone - S. Paolo</i>	19.45 - 20.45 PROGRAMMA CINTURE NERE <i>J. Simone - K. Giorgio</i>	19.15 - 20.30 KENDO <i>Sensei Stefano</i>	19.30 - 20.45 ZEN/KATA TUTTE LE CINTURE <i>J. Simone - K. Giorgio</i>	19.15 - 20.30 KENDO <i>Sensei Stefano</i>	 <p>In grigio le attività esterne al Seido Karate</p>	
20.15 - 21.15 KENDO <i>Sensei Stefano</i>	21.00 - 22.00 TAI-CHI <i>Barbara</i>	20.30 - 21.45 KENJUTSU <i>Sensei Stefano</i>	21.00 - 22.00 TAI-CHI <i>Barbara</i>	20.30 - 21.45 KENJUTSU <i>Sensei Stefano</i>		
21.15 - 22.15 KENJUTSU <i>Sensei Stefano</i>						