# AkR Accademia di Aikido, Yoga e Arti Marziali a.s.d.

Via Carreggia 41, Cardano al Campo - 329/8763992 - segreteriadojoakr@gmail.com - www.akrdojo.com

| | LUNEDI | | MARTEDI | | MERCOLEDI | | GIOVEDI | | VENERDI | | SABATO | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ORARIO** | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 |
| 8.00 - 8.30 | | | | | | | | | | | | Ashtanga Yoga |
| 8.30 - 9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 9.00 - 9.30 | | | | | | | | | | | | |
| 9.30 - 10.00 | | | | | | | | | | | Aikido Adulti (Buki Waza) | |
| 10.00 - 10.30 | | | | | | | | | | | | |
| 10.30 -11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 11.00 - 11.30 | | | | | | | | | | | Aikido Adulti (Tai Jutsu) | |
| 11.30 - 12.00 | | | | | | | | | | | | |
| 12.00 - 12.30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 16.00-16.30 | | | | | | | | | | | | |
| 16.30-17.00 | | | | | | | | | | | | |
| 17.00-17.30 | Aiki-Gioco® Pulcini (4-6) | | | | | | | | | | | |
| 17.30-18.00 | | | | | Aiki-Gioco® Piccoli (6-7) | Judo Bimbi | | | | | | |
| 18.00-18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 18.30-19.00 | Aiki-Gioco® Medie (BW) | Kundalini Yoga | | Teatro (elementari) | Aiki-Gioco® Medi (8-10) | | Aiki-Gioco® Medie (TJ) | | | | | |
| 19.00-19.30 | | | | | | | | | | | | |
| 19.30-20.00 | | | Aikido Adulti (Buki Waza) | Ashtanga Yoga | | Hatha Yoga | Aikido Adulti (Tai Jutsu) | Ashtanga Yoga | | | | |
| 20.00-20.30 | | Tai Chi | | | | | | | | | | |
| 20.30-21.00 | Aikido Adulti (Buki Waza) | | | | Aikido Adulti (Tai Jutsu) | Haidong Gumdo | | | | | | |
| 21.00-21.30 | | | | | | | | | | | | |
| 21.30-22.00 | | | | | | | | | | | | |