

11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	Lezione Comune	Sequenza Primaria prima parte	Sequenza Primaria seconda parte	Pa tuan chin del Metodo Biospirali - Passo vuoto	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 2 lu pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2015-2016		2015-2016				
Livello 2°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il passo vuoto	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 5,6,7,8 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 13,14,15 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 5, 6, 7, 8 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 13, 14, 15 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	parte Yin comune	Gruppo Unico Introduzione Run Tun (Struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 1 parte	Gruppo Unico Introduzione Run Tun (Studio struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 2 parte	Gruppo Unico Tai Chi Chi Kung Ti I Lu 1 parte	Gruppo Unico Tai Chi Chi Kung Ti I Lu 2 parte	Esami recupero argomenti non svolti
17:30 - 18:00	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero

2016-2017		2016-2017				
Livello 2°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 16, 17, 18, 19, 20 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 21, 22, 23, 24, 25 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 26, 27, 28, 29 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 30, 31, 32, 33, 34 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti

15:00 -16:30	<i>studio delle applicazioni</i>	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 16, 17, 18, 19, 20 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 21, 22, 23, 24, 25 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 26, 27, 28, 29 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 30, 31, 32, 33, 34 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	<i>Lezione Comune</i>	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 1 pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2017-2018

Livello 2° LEZIONE DI CHI KUNG COMUNE		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
16:30 -17:30	<i>Lezione Comune</i>	Sequenza Primaria prima parte	Sequenza Primaria seconda parte	Pa tuan chin del Metodo Biospirali - Passo vuoto	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 2 lu pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2015-2016

2015-2016

Livello 3°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	<i>Riscaldamento</i>	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	<i>Lezione Comune</i>	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il passo vuoto	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	<i>pausa</i>	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	<i>Studio Forma</i>	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 1,2,3,4,5 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 6, 7, 8, 9, 10 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 11,12,13,14,15 30' Chin'Na Ti I Lu"	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 16, 17, 18,19, 20, 21, 22 30' Chin'Na Ti I Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	<i>pausa pranzo</i>	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	<i>Ripasso generale e Didattica</i>	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	<i>studio delle applicazioni</i>	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 5, 6, 7, 8 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 13, 14, 15 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	<i>parte Yin comune suddivisa in due gruppi</i>	Gruppo Unico Introduzione Run Tun (Struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 1 parte	Gruppo Unico Introduzione Run Tun (Studio struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 2 parte	Gruppo Unico Pa Tuan Chin Ti I Lu 1 parte	Gruppo Unico Pa Tuan Chin Ti I Lu 2 parte	Gruppo 2 Tai Chi Chi Kung 3 Lu
17:30 - 18:00	<i>Tui Shou libero</i>	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero

2016-2017

2016-2017

Livello 3°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	<i>Riscaldamento</i>	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	<i>Lezione Comune</i>	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	<i>pausa</i>	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa

2016-2017		2016-2017				
Livello 4°		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 17 - 20	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 21 - 25 30' Chin'Na Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 26 - 30	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu 30' Chin'Na Ti Erh Lu	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Ti Tzu Lu Tecniche 17 - 20 30' spinte 5 - 8 concatenate	Tai Chi Dao Fa 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 26 - 30 30' spinte 5 - 8 concatenate	Tai Chi Dao Fa 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi kung 1 pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2017-2018		2017-2018				
Livello 4° LEZIONE DI CHI KUNG COMUNE		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
16:30 -17:30	Lezione Comune	Sequenza Primaria prima parte	Sequenza Primaria seconda parte	Pa tuan chin del Metodo Biospirali - Passo vuoto	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi kung 2 lu pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2015-2016		2015-2016				
Insegnanti YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il passo vuoto	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Ripasso generale e Didattica	Ripasso generale e Didattica Gruppo comune Yin e Yang	Ripasso generale e Didattica Gruppo comune Yin e Yang	Ripasso generale e Didattica Gruppo comune Yin e Yang	Ripasso generale e Didattica Gruppo comune Yin e Yang	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Esami recupero argomenti non svolti

16:30 - 17:30	parte Yin comune	Gruppo Unico Introduzione Run Tun (Struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 1 parte	Gruppo Unico Introduzione Run Tun (Studio struttura ,postura, radici,colonna vertebrale) 2 parte	Gruppo Unico Tai Chi Chi Kung Ti I Lu 1 parte	Gruppo Unico Tai Chi Chi Kung Ti I Lu 2 parte	Esami recupero argomenti non svolti
17:30 - 18:00	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero	Tui Shou libero

2016-2017

2016-2017

Insegnanti YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 1 pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2017-2018

2017-2018

Insegnanti YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione e forma Concatenazione Pugni	Studio Applicazione e forma Concatenazione Pugni	Studio Applicazione e forma Concatenazione Pugni	Studio Applicazione: Chi Ben Tui Shou Pa Fa (Spinte 9 – 10 – 11 – 12 – 13) Concatenate)	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Sequenza Primaria prima parte	Sequenza Primaria seconda parte	Pa tuan chin del Metodo Biospirali - Passo vuoto	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 2 lu pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2018-2019

2018-2019

Insegnanti YANG		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
-----------------	--	--------------------	--------------------	------------------	-----------------	--------

2016-2017		2016-2017				
Insegnanti YIN		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Studio Applicazione Xuan Chuan Gruppo comune Yin e Yang	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi kung 1 pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2017-2018		2017-2018				
Insegnanti YIN		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	Lezione Comune	Sequenza Primaria prima parte	Sequenza Primaria seconda parte	Pa tuan chin del Metodo Biospirali - Passo vuoto	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi kung 2 lu pensato e in movimento	Esami recupero argomenti non svolti

2018-2019		2018-2019				
Insegnanti YIN		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Esami recupero argomenti non svolti

16:30 -17:30	Lezione Comune	tai chi chi kung 3.lu prima	tai chi chi kung 3 lu seconda parte	tai chi chi kung 4 lu prima parte	tai chi chi kung 4 lu prima parte	Esami recupero argomenti non svolti
--------------	----------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--

2019-2020		2019-2020				
Insegnanti YIN		ottobre / novembre	dicembre / Gennaio	febbraio / Marzo	aprile / maggio	Giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa	pausa
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	Studio Forma Xuan Chuan	recupero argomenti non svolti
13:00 - 14:00	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Esami recupero argomenti non svolti
15:00 -16:30	studio delle applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Ripasso applicazioni	Esami recupero argomenti non svolti
16:30 -17:30	Lezione Comune	Chan Mi Kung-1a parte	Chan Mi Kung-2a parte	Chan Mi Kung-3a parte	Chan Mi Kung-conclusioni e riassunto	Esami recupero argomenti non svolti