

ARTI MARZIALI

JUDO

KARATE

TAI CHI YANG

VIET VO DAO

KRAV-MAGA

DIFESA PERSONALE DONNE

JUDO

Questa terribile lotta giapponese, per chi non la conosce, sembra consistere essenzialmente in uno spietato esercizio della violenza. Ma il Judo non è violenza, bensì controllo della violenza; non è aggressione, ma partecipazione; non è conflitto, ma amicizia. Il Judo è la costante ricerca del migliore impiego dell'energia, e non solo di quella fisica, in un clima di amicizia e mutua prosperità. In altre parole, il vero judoka cerca di agire sempre meglio, quindi di vivere sempre meglio, per il bene suo e degli altri. Il che vuol dire rispetto per gli altri, umiltà e dedizione. In breve, civiltà. Lo specialista deciderà, previa valutazione durante la lezione di prova, in quale gruppo di Judo inserire i bambini di 4 anni.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
JU-MI-01	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	€ 220,00	Valentina Turla
JU-RO-01	Mercoledì	18,00-18,45	Palestra Via Manzoni	3-5 anni	Judo Gioco	ROVAGNASCO	€ 125,00	Paolo Belingheri
JU-RO-02	Lunedì Giovedì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	4-6 anni		ROVAGNASCO	€ 220,00	Paolo Belingheri Narciso Magnani
JU-RO-03	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	€ 220,00	Paolo Belingheri Narciso Magnani
JU-RO-04	Martedì Venerdì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	9-10 anni		ROVAGNASCO	€ 220,00	Paolo Belingheri
JU-RO-05	Venerdì	16,45-17,30	Palestra Via Manzoni	3-5 anni	Judo Gioco	ROVAGNASCO	€ 125,00	Paolo Belingheri
JU-SF-01	Lunedì Giovedì	17,45-18,45	Elementari Walt Disney	8-11 anni		SAN FELICE	€ 220,00	Valentina Turla

KARATE



Il Karate è dimostrato da tempo che allena anche le doti di autocontrollo, di volontà e correttezza, ed è inoltre un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, una disciplina che valorizza i principi morali e fisici, affina l'educazione, l'irrobustimento armonioso del corpo e sviluppa le capacità di concentrazione e volontà.

Lo specialista deciderà, previa valutazione durante la lezione di prova, in quale gruppo di Karate gioco inserire i bambini di 4 anni.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KA-MI-01	Martedì Venerdì	16,45-17,45	Media Sabin	8-11 anni		MILANO 2	€ 220,00	Giulia Cappellini
KA-RE-01	Martedì Venerdì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	€ 220,00	Francesca Pizzolato
KA-RO-01	Mercoledì	16,30-17,15	Palestra Via Manzoni	3-4 anni	Karate Gioco	ROVAGNASCO	€ 125,00	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
KA-RO-02	Mercoledì	17,15-18,00	Palestra Via Manzoni	4-5 anni	Karate Gioco	ROVAGNASCO	€ 125,00	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
KA-RO-03	Martedì Venerdì	16,45-17,45	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	€ 220,00	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KA-RO-04	Martedì Venerdì	17,45-18,45	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	€ 220,00	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
KA-SC-01	Lunedì Giovedì	17,15-18,15	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
KA-SC-02	Lunedì Giovedì	18,15-19,15	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
KA-SC-03	Lunedì Giovedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Giulia Cappellini
KA-SC-04	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Giulia Cappellini
KA-SC-05	Lunedì Giovedì	16,45-17,30	Palestra Karate Via Alpini	3-5 anni	Karate Gioco	SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Giulia Cappellini
KA-SF-01	Lunedì Giovedì	16,45-17,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	€ 220,00	Francesca Pizzolato

TAI CHI YANG



Antica arte marziale cinese, nata come sistema di autodifesa, viene chiamata anche yoga in movimento e ginnastica di lunga vita. In essa si fondono i movimenti lenti del corpo con la consapevolezza della mente. La pratica costante di questa disciplina porta ad un giovamento generale: migliora la coordinazione, l'equilibrio, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare, anche la mente trae beneficio allentando stress e tensioni. Pratica forme 8, 16, 24, 85 yang tradizionale. Vengono utilizzati il ventaglio, affascinante arma nascosta del Wushu, e la spada, considerata l'arma più nobile che rappresenta lo spirito dell'uomo. La ginnastica taoista presenta esercizi che includono movimenti lenti, rilassanti di facile esecuzione, indicati a tutti. Semplici esercizi che vi doneranno una grande vitalità e consapevolezza. Studiati per garantire il benessere psico-fisico, sono un ottimo metodo per mantenersi in forma anche in età avanzata.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
TC-RO-01*	Mercoledì	20,30-22,30	Elementari Rovagnasco	Intermedio Avanzato		ROVAGNASCO	€ 330,00	Bianca Negri Claudio Fantuazzo
TC-RO-02	Martedì	20,30-22,00	Elementari Rovagnasco	Principianti		ROVAGNASCO	€ 265,00	Bianca Negri Claudio Fantuazzo
TC-SC-01	Mercoledì Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti Intermedio		SEGRATE CENTRO	€ 330,00	Bianca Negri Claudio Fantuazzo
TC-SC-02	Venerdì	11,00-12,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti		SEGRATE CENTRO	€ 175,00	Bianca Negri Claudio Fantuazzo

* All'interno del percorso del corso è previsto l'utilizzo anche di Ventaglio e Spada

VIET VO DAO

Un'arte marziale per tutti, praticata con fine educativo, tanto fisico che morale e per difesa personale. Di origine Vietnamita, comprende ginnastica a corpo libero, tecniche a mani nude, di percussione, tecniche di atterramento e di bloccaggio come prese e pressioni su muscoli, tendini, articolazioni. Viet Vo Dao è un'arte marziale diversa alla ricerca dell'armonia e dell'equilibrio, efficace e aperta a tutti.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
VD-SF-01	Lunedì Giovedì	18,45-20,15	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	€ 330,00	Andrea Giolito

KRAV-MAGA

Il Krav Maga è un sistema di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa letteralmente "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza". Il krav maga è una "tecnica di combattimento" semplice e pratica che predilige un approccio offensivo. Esso è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta a mani nude e dal sistema di close combat (combattimento ravvicinato).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KM-SC-01	Lunedì Mercoledì	19,30-21,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 330,00	Carmelo Attardo

DIFESA PERSONALE DONNE

Corso capace di insegnare tecniche e strategie per la difesa dalle aggressioni a livello fisico, psicologico e verbale. L'obiettivo del corso, indirizzato alle donne, è saper gestire aggressioni tra individui prima che essi possano giungere ad uno scontro.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
DP-SC-01	Martedì	20,30-21,30	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	€ 175,00	Bruno Saitta