



ARTI MARZIALI

JUDO

KARATE

KICK BOXING

KRAV-MAGA

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	6-11 anni		MILANO 2	€ 220,00	Valentina Turla & Luca D'Apice
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	6-11 anni		SAN FELICE	€ 220,00	Valentina Turla & Luca D'Apice

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

KICK BOXING



Corsi per bambini

La kick boxing è uno sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KB-SC-01	Mercoledì	17,45-18,45	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 175,00	Nicola Petrillo

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-MI-01	Venerdì	19,15-20,45	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Carmelo Attardo
KM-SC-01	Mercoledì	19,15-20,45	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Carmelo Attardo
KM-SF-01	Martedì	20,00-21,00	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	€ 175,00	Carmelo Attardo

* Per il corso bisettimanale il costo è di 330,00 €.