



# ARTI MARZIALI

JUDO  
KARATE  
KRAV-MAGA

## JUDO

Corsi per bambini

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	€ 245,00	Valentina Turla & Luca D'Apice
JU-RO-01	Mercoledì	18,00-18,45	Palestra Via Manzoni	3-5 anni	Judo Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Paolo Belingheri
JU-RO-02	Lunedì Giovedì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	4-6 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Paolo Belingheri & Narciso Magnani
JU-RO-03	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Paolo Belingheri & Narciso Magnani
JU-RO-04	Martedì Venerdì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Paolo Belingheri
JU-RO-05	Venerdì	16,45-17,30	Palestra Via Manzoni	3-5 anni	Judo Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Paolo Belingheri
JU-RO-06	Martedì Venerdì	18,30-20,00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	€ 340,00	Paolo Belingheri
JU-SF-01	Lunedì Giovedì	17,45-18,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	€ 245,00	Valentina Turla & Luca D'Apice

## KARATE

Corsi per bambini

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	16,45-17,45	Media Sabin	8-11 anni		MILANO 2	€ 165,00	Giulia Cappellini
KA-RE-01	Martedì Venerdì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	€ 245,00	Francesca Pizzolato
KA-RO-01	Mercoledì	16,30-17,15	Palestra Via Manzoni	3-4 anni	Karate Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-RO-02	Mercoledì	17,15-18,00	Palestra Via Manzoni	4-5 anni	Karate Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-RO-03	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-RO-04	Martedì Venerdì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KA-SC-01	Lunedì Giovedì	17,15-18,15	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-SC-02	Lunedì Giovedì	18,15-19,15	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-SC-03	Lunedì Giovedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Giulia Cappellini
KA-SC-04	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Giulia Cappellini
KA-SC-05	Giovedì	16,45-17,30	Palestra Karate Via Alpini	3-5 anni	Karate Gioco	SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Giulia Cappellini
KA-SF-01	Lunedì	16,45-17,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	€ 165,00	Francesca Pizzolato

## KRAV-MAGA

Corsi per adulti

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	Mercoledì	19,15-20,45	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Carmelo Attardo