

# ARTI MARZIALI

JUDO GIOCO

KARATE GIOCO

JUDO

JUDO PLUS

DIFESA PERSONALE

KARATE

## JUDO | gioco

**CORSO BAMBINI**

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

Bisettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 56,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,00-18,45	Palestra Via Manzoni	3-4 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Lunedì	17,30-18,15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
Giovedì	17,30-18,15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani

## KARATE | GIOCO

**CORSO BAMBINI**

Il Karate essendo un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, sostiene e valorizza lo sviluppo motorio dei più piccoli affinando l'educazione aiutando lo sviluppo psicofisico del bambino.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 56,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	16,30-17,15	Palestra Via Manzoni	3-4 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Mercoledì	17,15-18,00	Palestra Via Manzoni	4-5 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano

Segue

# JUDO

**CORSO 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.

## QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

## RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	
Venerdì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
Martedì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Venerdì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Lunedì	17,45-18,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	

## JUDO PLUS

**CORSO BAMBINI**

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 120,00

Bisettimanale € 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

Bisettimanale € 136,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,30-20,00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Venerdì	18,30-20,00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri

## DIFESA PERSONALE

**CORSO ADULTI**

Corso rivolto a tutti coloro che sono per saper gestire o evitare una disputa tra individui prima che essi, per svariati motivi possano giungere ad uno scontro. Si cercherà di far propri alcuni degli insegnamenti derivanti dal Krav Maga (sistema di ravvicinamento e autodifesa di origine israeliana) per imparare a difendersi dai pericoli e dalle minacce salvaguardando la propria integrità fisica e psichica

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	19,00-20,00	Elementare Rovagnasco			ROVAGNASCO	Carmelo Attardo

# KARATE

**CORSO 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.

## QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

## RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Francesca Pizzolato
Venerdì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Francesca Pizzolato
Martedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Venerdì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Martedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Venerdì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Lunedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Giovedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano

**KARATE****CORSO BAMBINI**

<b>Giorni</b>	<b>Orario</b>	<b>Palestra</b>	<b>Destinatari</b>	<b>Denominazione</b>	<b>Quartiere</b>	<b>Trainer</b>
Lunedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Diego Brenna
Giovedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Diego Brenna
Lunedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Roberto Malagrino
Giovedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Roberto Malagrino
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Giuseppe Bifano
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Giuseppe Bifano
Lunedì	16,45-17,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	Francesca Pizzolato