

ARTI MARZIALI

JUDO GIOCO
KARATE GIOCO
JUDO
JUDO PLUS
DIFESA PERSONALE
KARATE
KARATE PLUS



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.

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18:00-18:45	Palestra Via Manzoni	3-4 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri

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.

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	17:15-18:00	Palestra Via Manzoni	3-5 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Diego Brenna

JUDO

CORSO BAMBINI

Questa lotta giapponese, apparentemente terribile 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.

MONOSETTIMANALE

€ 162,00

BISETTIMANALE

€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:30-18:15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Giovedì	17:30-18:15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Martedì	17:00-18:00	Elementari MI2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	
Lunedì	18:30-19:30	Palestra Via Manzoni	6-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Giovedì	18:30-19:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Martedì	17:30-18:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi
Venerdì	17:30-18:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi

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.

MONOSETTIMANALE

€ 224,00

BISETTIMANALE

€ 374,00

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

DIFESA PERSONALE

CORSO ADULTI

Corso rivolto a tutti coloro che vogliono 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

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	19:45-20:45	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Carmelo Attardo

KARATE

CORSO BAMBINI

E' dimostrato da tempo che il Karata 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.

MONOSETTIMANALE

€ 162,00

BISETTIMANALE

€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-11 anni		REDECESIO	Diego Brenna
Venerdì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-11 anni		REDECESIO	Diego Brenna
Martedì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Venerdì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni
Martedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Venerdì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni
Lunedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Giovedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni

KARATE

CORSO BAMBINI

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Giovedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni
Lunedì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Reinaldo Nannini
Giovedì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Reinaldo Nannini

KARATE PLUS

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€ 110,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni

*Previa partecipazione al corso bisettimanale di karate