

KARATE - DAL 1966

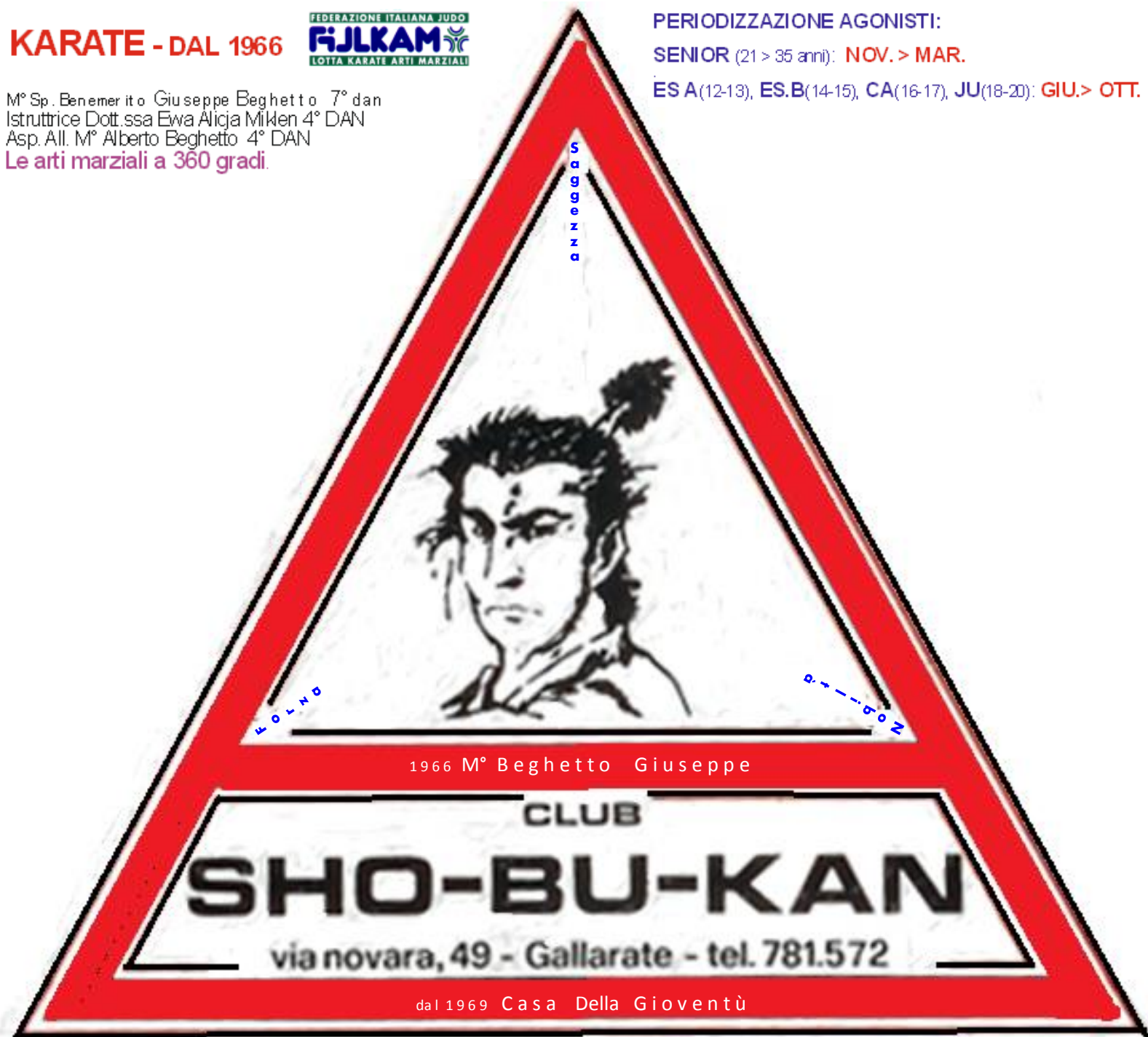


M° Sp. Benemerito Giuseppe Beghetto 7° dan
Istruttrice Dott.ssa Ewa Alicja Miken 4° DAN
Asp. All. M° Alberto Beghetto 4° DAN
Le arti marziali a 360 gradi.

PERIODIZZAZIONE AGONISTI:

SENIOR (21 > 35 anni): **NOV. > MAR.**

ES.A(12-13), **ES.B**(14-15), **CA**(16-17), **JU**(18-20): **GIU. > OTT.**



Lezioni:

Lun. & Gio.

12.20 - 13.20 (adulti).....
16.30 - 17.15 (**agonisti**).....
17.50 - 18.50 (3^a/4^a/5^a elementare).....
18.50 - 19.50 (**agonisti**).....
20.30 - 21.45 (adulti, principianti).....

Mar. & Ven.

17.00 - 18.00 (fino 3^a elementare).....
18.00 - 19.00 (medie).....
19.00 - 20.00 (adulti).....
20.00 - 21.15 (cinture nere).....

Mer.

16.00 - 16.45 (ASILO: ULTIMO ANNO).....
20.30 - 21.30 **Corsi a Blocchi**.....

Sab.

09.00 - 10.00 (kata superiori e imparare)
10.00 - 11.00 (analisi applicative, goshin, bunkai, ecc)
16.30 - 17.30 (possibilità per tutti di apprendere un nuovo kata o nuovi metodi, prenotarsi).
17.30 - 18.00 (ATREZZI: makiwara, sacco, ecc.)

47° CORSO per Insegnare Karate:

(10 ore di pratica)ll
iscrizione entro il
Per eventuali contattare il M.° Beghetto G.

DISPONIBILITÀ' PER LEZIONI PRIVATE