

► KARATE - DAL 1966



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

PERIODIZZAZIONE AGONISTI: SE: NOV. > MAR.
ESA-B + CA + JU: 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**).....
22.00 (adulti).....

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 o Privati**

Sab.

09.00 - 10.30 (ripasso kata superiori)
10.30 - 11.30 (prenotarsi per imparare un katai).
16.30 - 17.30 (possibilità per tutti di apprendere un nuovo kata o nuovi metodi, prenotarsi).
17.30 - 18.15 (ATREZZI: makiwara, sacco, ecc.)

44° CORSO per Insegnare Karate:

Come insegnare le singole tecniche, i kata, i kumite
(10 ore di pratica)

Il
iscrizione entro il
per eventuali richieste contattare il M.° Beghetto G.

DISPONIBILITA' PER LEZIONI PRIVATE

♣ Corsi di

PILATES

Dott.ssa Miklen Ewa Alicja

Per

Il

Tuo

Benessere

Rivivere con gioia il proprio corpo

Dott.ssa Miklen Ewa Alicja

♣ **Lunedì 20.00 - 21.00**

Disponibilità di altri orari

La GINNASTICA del BENESSERE

- Valutazione Posturale
- Ginnastica Antalgica (per una schiena più efficiente ..)
- Preparazione Atletica
- Ginnastica Oculare
(per togliere gli occhiali .. per migliorare la vista)
- Riabilitazione Post-Infarto
- Ginnastica Correttiva (scoliosi, cifosi ..)

I Corsi sono tenuti da insegnanti Laureati.

Mattino: accordarsi

Pomeriggio: accordarsi

Visite in sede

**L'orario viene concordato
in base alle esigenze dell'Utente**

Scegli il tuo corso negli orari che preferisci, e contattaci al più presto.
Ma se gli orari proposti non dovessero conciliarsi con i tuoi,
contattaci ugualmente: studieremo insieme una soluzione su misura per te!

JUDO - DAL 1979 L'arte della cedevolezza

Lezioni: **Lun.**

16.30 - 17.15 asilo ultimo anno, 1^a/ 2^a Elem

Mercoledì

18.00 > 19.00 Medie ultimo anno Elementari
19.00 > 20.00 per Adulti

Sabato

15.00 > 16.00 per Adulti
16.00 > 17.00 Medie ultimo anno Elementari

CORSI 2015

A BLOCCHI DI LEZIONI a gruppi o privati
I NOSTRI DOCENTI POSSONO FARVI CONOSCERE
LE SEGUENTI MATERIE:

YOGA: dal 1975.....

9° Corso di lingua Giapponese:

date orari

Rei Ki - DAL 1984, Su appuntamento per:

TRATTAMENTI: IL dalle alle

28° CORSO: IL dalle alle

Za Zen dal 1973 **La Meditazione**
Meditazione Statica o Dinamica

IL dalle alle

T'ai Chi (太極) DAL 1977, 10 lezioni

IL Dalle alle

Il SE'... Dal 1983 Conferenze a tema libero ..
Dinamica del l'uomo d'affari
Interagire...con i giochi della vita. Pratica dei giochi

il :

L'Autodifesa, a blocchi di 12 lezioni

da L al

ORARIO: Dalle Alle

Igiene Alimentare, 11° Incontro

IL Dalle alle

Shiat su - DAL 1980 l'arte della pressione

CORSO: TRATTAMENTI:

massaggi curativi o rilassanti

Curativi Giorno Ora

Rilassanti Giorno Ora