



Beghetto Giuseppe: 1966 Tombolo(PD)-1967 Renbukan(VI)-1968 San Martino Di Lupari (PD)- 1967 A.I.K. - 1968 J.K.A. - 1970 FE.S.I.K.A. - 1971 J.K.F. -1972 IAKF-EAKF-1976 S.K.I. -1978 A.K.A.I.-1979 Fe.S.I.Ka. - 1980 S.K.F - 1980 P.Z.K. W.U.K.O. - 1983 F.I.K.D.A F.I.K.T.D.A - 1985 FITAK - 1989 D.K.V. - 1994 W.K.F. F.M.K. - 1995 F.I.L.P.J.K.- **2000 F.i.J.L.K.A.M.** UNICA FEDERAZIONE DEMANDATA DAL C.O.N.I. A RAPPRESENTARE IL KARATE ITALIANO IN ITALIA E ALL'ESTERO
1979 Varese-1980 Casorate Sempione -1987 Caronno Varesino-1988 Besnate- 1996 Gorla Minore -1996 Cascinetta di Gallarate- 2004 Gorla Maggiore - 2009 Olgiate Olona -2011 Cavaria Con Premezzo - 2012 Cassano Magnago

**SHO BU KAN
CLUB**

Via Novara, 49 - Tel. 0331/781.572
21013 GALLARATE (Varese)

A.S.D. C.F. 91006690126



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO
F.I.J.K.A.M.
LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
Settore Karate

CHI SIAMO

Il Club ShoBuKan (Casa Della Gioventù) nasce il 15.05.1969 a Gallarate (Va).

Dal 1975 comincia, tutt'oggi continua, una ferma programmazione sulla "Progressione Tecnica e Didattica" che ogni quattro anni viene rielaborata a seconda delle variazioni "Sociali" e di richieste sul cambiamento della Società Civile.

Con gli anni e arrivato ad avere i seguenti Corsi:

- 1° Corso, 20.00 > 21.15**, martedì e venerdì quello delle **cinture nere**, dove si allenano da 46 anni Praticanti di Karate dal 1° dan a, sino a oggi, diversi 7° dan.
CONSIGLIO QUESTO CORSO a **tutte le cinture nere Maggioreenni, ce una adeguata "Progressione Tecnico Didattica" verso il "DAN" successivo a quello che si ha.**
Di pari passo all'ovvio confronto con il proprio "Io" con altri Corsisti . .
NON SOTTOVALUTATE questo consiglio specialmente le cinture nere dai 18 anni in poi . .
il confronto con il proprio "Io" va mantenuto nel tempo almeno sino al periodo del mantenimento (48 > 60 anni) . .
ovviamente ci si organizza . .
MOLTO DURO DA ACCETTARE E PORTARE AVANTI . .
ma la funzione di questo corso e la progressione mentre si attende . .
- 2° Corso, 19.00 > 20.00**, martedì e venerdì il corso e aperto a Scuole Superiori e Adulti da cintura bianca Principiante a cintura Nera . . con le dovute richieste di progressione tecnica e didattica in funzione del grado richiesto e l'età
- 3° Corso, 20.30 > 21.45**, lunedì e giovedì e aperto a Scuole Superiori e Adulti da cintura bianca Principiante a cintura Nera . . con le dovute richieste di progressione tecnica e didattica in funzione del grado richiesto e l'età
- 4° Corso, 18.00 > 19.00**, martedì e venerdì, riservato alle Scuole Medie
- 5° Corso, 17.50 > 18.50**, lunedì e giovedì, riservato alle Scuole Elementari, terza – quarta - quinta Classe
- 6° Corso, 17.00 > 18.00**, martedì e venerdì, riservato alle Scuole Elementari, prima – seconda - terza Classe
- 7° Corso, 12.15 > 13.15**, lunedì e giovedì, aperto a Tutti i praticanti che fanno i turni o con motivi organizzativi
- 8° Corso, 16.00 > 16.45**, mercoledì, per ultimo anno dell'ASILO
- 9° Corso, 09.00 > 10.30**, sabato, **solo per cinture nere**, ripasso e visione dei kata shorin e shorei come Storia, sport e Amatoriale
- 0° Corso, MAKIWARA**, nell'orario a scelta quando la sala attrezzata e libera, chiedere al Maestro
- Agonistica**, non ha numero, dal 1973 esiste il corso "Agonisti", l'orario ideale 16.00 > 17.00, lunedì e giovedì . .
Oggi si fa dalle 18.50 > 19.50 al lunedì e giovedì e per esigenze di questi ultimi anni in altri giorni e orari viste le "nuove" categorie di età . .

Autodifesa Femminile, 23° Corso, al mercoledì

In **altri orari** la palestra e frequentata da praticanti che avendo tempo libero vengono a praticare per non perdere e mantenere un minimo di "allenamento"

Oltre al Karate

Corsi per Insegnare Karate, siamo arrivati al 46° Corso

Corsi Tecnici, 89° Corso per Adulti e 10° Corso per le Scuole Medie

Corsi di sviluppo delle personalità, dal 1983, siamo al 37° Corso

Corsi, dal 1981, di e sulla "Meditazione" . . Statica o in movimento . . 21° corso

Sono ritornati i Corsi di Judo due volte a settimana . .

Si sono aperti, 2011, dei nuovi corsi di ginnastica e ortottica

Dal 2015, e iniziato il primo corso di Pilates

Per il momento sono chiusi i corsi di Yoga . . e iniziato nel 1975 > 2011

FONDATAO dal M.° Beghetto Giuseppe il 15/05/1969 - cod. F.i.J.L.K.A.M. 03VA0178 (K0311006)

dal 1987 Centro Avviamento Allo Sport(CAS) N°. L0285 www.shobukanclub.it e-mail: giusbegh@tin.it

