

## ► 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. ES A-B + CA + JU: GIU. > OTT.

Lezioni:

#### Lun. & Gio.

12.20 - 13.20 (adulti).....  
16.30 - 17.15 (agonisti).....  
17.50 - 18.50 (3<sup>a</sup>/4<sup>a</sup>/5<sup>a</sup> elementare).....  
18.50 - 19.50 (Agonisti).....  
20.30 - 21.45 (adulti, principianti).....  
22.00 (adulti).....

#### Mar. & Ven.

17.00 - 18.00 (fino 3<sup>a</sup> 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.)

## 46° 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

# PILATES

Tiene i corsi la Dott.ssa Miklen Ewa Alicja

Per  
Il  
Tuo  
Benessere

Rivivere con gioia il proprio corpo

TRUE

☞ Lunedì 20:00 - 21:00  
☞ Giovedì 20:00 - 21:00

♣ Disponibilità dell'insegnante in altri orari e lezioni private

Laureati a disposizione per programmi personalizzati



Corsi:

Mattino: lunedì, giovedì dalle 09:00 alle 13:00

Pomeriggio: martedì, mercoledì, giovedì dalle 16:00 alle 21:00

Scegli il tuo corso negli orari che preferisci, 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<sup>o</sup>/2<sup>a</sup> Elem

#### Mercoledì

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

#### Sabato

14.00 > 15.00 Medie ultimo anno elementari  
15.00 > 16.00 per Adulti



Vuoi tenerti in forma a ritmo di Musica ?  
con Federico al VENERDI' dalle 20.30 > 21.30

al sabato 11.00 > 12.00 «Hip Hop Teen» per i più piccoli

### CORSI 2016

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

dal 1975 ..YOGA .. semplicemente ..YOGA

al mattino ..... pomeriggio .....  
9° Corso di lingua Giapponese:  
date ..... orari .....

Rei Ki - DAL 1984, Su appuntamento per:

28° CORSO / TRATTAMENTI: 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 ..... Dal le ..... alle .....

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

L'Autodifesa, a blocchi di 12 lezioni

daL ..... al ..... Orario: Dal le ..... Alle .....

Igiene Alimentare, 11° Incontro

IL ..... Dal le ..... alle .....

Shiatsu - DAL 1980 l'arte della pressione

CORSO: ..... TRATTAMENTI: .....