



2016 - 2017

CORSI DI KARATE

Scuola tradizionale di Karate Shotokan

20 settembre 2016 - 8 giugno 2017

1° quad.: 20 settembre - 26 gennaio

2° quad.: 30 gennaio - 8 giugno

-  Alzaia Naviglio Grande 146, 20144 Milano
-  Tel. 02.48951494
-  segreteriaolona@olona1894.it
-  www.olona1894.i
-  facebook.com/Olona1894



DESCRIZIONE E CARATTERISTICHE

La scuola:

- Scuola tradizionale di Karate Shotokan
- Affiliata al C.O.N.I. e alla F.I.K.T.A.
- Istruttore laureato in scienze motorie e dello sport
- Insegnamento a partire dai 6 anni di età
- Lezioni della durata di 60'
- Ampia sala corsi in cui praticare

La disciplina:

- Stile di Karate nato dall'incontro di diverse arti marziali
- Pratica divisa in tre parti: kihon (i fondamentali), kata (forme o sequenze di movimenti) e kumite (combattimento)
- Caratterizzata da posizioni lunghe e profonde, che lavorano sulla forza muscolare delle gambe
- Perfezionamento della tecnica e della rapidità di esecuzione
- Utilizzo di tecniche di leve e proiezioni
- Rafforza spirito, motivazione, pazienza, disciplina ed autocontrollo dei partecipanti

LIVELLI

Cinture bianche: livello principiante, approccio alla tecnica e alla spiritualità della disciplina

Cinture colorate: livelli di conoscenza e padronanza tecnica più elevati.

ORARI

Martedì e giovedì: 17.15 - 18.15 cinture bianche
18.15 - 19.15 cinture colorate

LISTINO*

QUADRIMESTRE: monosettimanale 210,00€
Bisettimanale 310,00€

ANNUALE: monosettimanale 320,00€
Bisettimanale 490,00€

*Famigliari soci open full sconto 5%
Quota d'iscrizione 30,00€

INFO GENERALI

- Lezioni da '60
- E' richiesto l'utilizzo del kimono
- Non sono necessarie scarpe da ginnastica
- Per frequentare i corsi è necessario essere in possesso di regolare certificato medico in corso di validità, che potrà essere rilasciato anche dal centro prenotando presso la segreteria
- Al termine della stagione sportiva gli atleti sostengono un esame per l'ottenimento del grado successivo