

la tua **energia** la nostra **passione**

STAGIONE 2014/2015

arti marziali

CASTELLANZA – GORLA M. - LEGNANO

Corsi per ragazzi e adulti
KARATE | DIFESA PERSONALE

Sedi: PalaBorsani - via per Legnano, 3 – Castellanza
Nuovo Centro Sociale Mazzafame – via dei Salici, - Legnano
Collegio Rotondi – via San Maurizio, 4 – Gorla Minore

Info e iscrizioni:

Segreteria organizzativa 0331.1710846
Flavio 334-9851639 – info@sportpiu.org
www.sportpiu.org



IL KARATE: l'arte della mano vuota

"Come la superficie di uno specchio riflette qualunque cosa le stia davanti, così il karateka deve rendere vuota la sua mente da egoismo e debolezze, nello sforzo di reagire adeguatamente a tutto ciò che potrebbe incontrare." G. Funakoshi

L'antica disciplina del Karate viene insegnata partendo dalle stesse basi tradizionali della disciplina. Oggi come ieri, gli atleti vengono suddivisi in fasce, a seconda dell'età ma anche delle competenze tecniche acquisite durante gli anni, in modo tale da seguire tutti in maniera adeguata con un programma specifico per le loro competenze.

Le linee guida sulle quali è imperniato l'allenamento prevedono in un primo momento il raggiungimento ottimale delle abilità tecnico motorie, in seguito l'apprendimento della disciplina del karate.

Alla fine del corso i bambini sono in grado anche di controllare i movimenti per raggiungere lo scopo previsto dal gesto compiuto e trasformare o adattare i movimenti appresi a seconda della situazione.

Il livello successivo prevede l'esecuzione delle tecniche fondamentali del karate, ovvero nel Kion. Una volta acquisite queste, l'allenamento si articola in due direzioni: il Kumite, ossia il combattimento, e il Kata, ossia un'insieme di tecniche contro degli avversari immaginari.

| SEDE | CATEGORIA | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
|---|----------------------|---|---|
| NUOVO CENTRO SOCIALE MAZZAFAME Via dei Salici, 9 Legnano | Ragazzi e Adulti | dalle 19:30 alle 20:30 | dalle 20:30 alle 21:30 |
| PALABORSANI Via per Legnano, 3 Castellanza | Bambini e Esordienti | Dalle 17:00 alle 18:00 | Dalle 17:00 alle 18:00 |
| | Ragazzi e Adulti | Dalle 19:00 alle 20:00 | Dalle 19:00 alle 21:00 |

| DESCRIZIONE | Età | | QUOTA ASSOC. | 1 ora / settimana | 2 ore / settimana |
|---|-----------------|------------|--------------|------------------------|------------------------|
| NUOVO CENTRO SOCIALE MAZZAFAME Via dei Salici, 9 Legnano | ANNUALE | | € 50,00 | € 180,00 | € 270,00 |
| | RATEALE | | | € 100,00 + € 100,00 | € 145,00 + € 145,00 |
| PALABORSANI Via per Legnano, 3 Castellanza | Under 15 | Mensile | € 80,00 | € 20,00 | € 30,00 |
| | | Stagionale | | € 180,00 | € 270,00 |
| | Over 15 | Mensile | | € 30,00 | € 40,00 |
| | | Stagionale | | € 270,00 | € 360,00 |

ISCRIZIONE

- Per accedere ai corsi è necessario presentare il certificato medico di buona salute. Calendario corsi: secondo il calendario scolastico, da ottobre a giugno.
- È inoltre previsto il tesseramento alla Associazione Sportiva che comprende la quota associativa, copertura assicurativa e gadget di ingresso.
- **Sconto Familiari:** 5% sul totale da corrispondere (esclusa la quota associativa)

A.P.D. SPORT+ - Arti Marziali

KARATE e DIFESA PERSONALE

Stagione Sportiva 2014/15

CORSI DI DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE CON L'AUSILIO DI TECNICHE DI ATTACCO E DIFESA DEL KARATE

La difesa personale

Con difesa personale, si indica la capacità propria di difendersi dai pericoli e dalle minacce alla propria persona. Essa consiste non solo nel saper gestire o evitare una disputa, ma soprattutto nell'acquisire maggior sicurezza in se stessi. Il corso è adatto a chiunque, uomini, donne di qualsiasi età.

I benefici dell'attività sono:

- Imparare le tecniche di base della disciplina quali difesa da prese, difesa da attacchi, difesa da armi;
- Coinvolgimento della muscolatura di tutto il corpo tramite esercizi aerobici;
- Potenziamiento fisico;
- Allenamento dei riflessi e delle reazioni istintive;
- Crescita personale e di gruppo;
- Miglioramento della fiducia in noi stessi e acquisizione dell'autodisciplina.

Per la partecipazione ai corsi è richiesto il certificato medico per attività sportive non agonistiche.

I corsi saranno tenuti dal **Maestro Franco Paganini** – 5° DAN Karate – Campione Europeo 1982 e dal Maestro Thiare Cheick

CORSI

| SEDE | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---------|---|---|---------|
| NUOVO CENTRO SOCIALE MAZZAFAME Via dei Salici, 9 Legnano | | | | dalle 21:30 alle 22:30 | |
| COLLEGIO ROTONDI Via San Maurizio, 4 Gorla Minore* | dalle 20:30 alle 21:30 | | dalle 20:30 alle 21:30 | | |

TARIFE

| DESCRIZIONE | Pagamento | QUOTA ASSOC. | 1 ora / settimana | 2 ore / settimana |
|---|----------------|--------------|------------------------|------------------------|
| NUOVO CENTRO SOCIALE MAZZAFAME Via dei Salici, 9 Legnano | ANNUALE | € 30,00 | € 180,00 | |
| | RATEALE | | € 100,00 + € 100,00 | |
| COLLEGIO ROTONDI Gorla Minore | ANNUALE | € 50,00 | € 180,00 | € 270,00 |
| | RATEALE | | € 100,00 + € 100,00 | € 145,00 + € 145,00 |



la tua **energia** la nostra **passione**

+ MOVIMENTO

+ ENERGIA

+ SALUTE

Via De Amicis, 5 - 21053 Castellanza (VA)

Tel 0331.1710846 - Fax 0331.1710847

www.sportpiu.org - info@sportpiu.org

ISCRIZIONI PRESSO SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Lunedì-mercoledì-venerdì: 9.00-13.00

Martedì-giovedì: 15.00-19.00

Scoprici visitando:

- La pagina web: www.sportpiu.org
- La pagina Facebook: [sportpiu.polisportiva](https://www.facebook.com/sportpiu.polisportiva)



**ASCAM
PAGANINI
KARATE**

**NUOVO CENTRO SOCIALE
VIA DEI SALICI
MAZZAFAME**
ITALIA SAHEL LAVORO - DIRE FARE GIOCARE - LA GINESTRA



Città di Castellanza
Assessorato allo Sport

ΣnergicaMente
Cooperativa Sociale Onlus