

KARATE e AUTODIFESA

a cura di ASD Karate Center Bologna

Lezioni di base per la pratica del karate:

Il corso è teso a fornire le informazioni di base necessarie alla pratica del karate attraverso una preparazione atletica specifica abbinata ad esercizi per miglioramento della mobilità articolare e all'apprendimento delle tecniche primarie.

Le lezioni prevedono anche una parte teorica in cui si spiega la NON VIOLENZA di questo sport.

Nozioni di autodifesa – MGA (Metodo Globale di Autodifesa):

Durante il corso verrà presentato anche il sistema MGA metodo che tende ad evidenziare l'importanza dell'autocontrollo, della gestione delle situazioni critiche, molto indicato per il sesso femminile e per contenere il fenomeno del bullismo.

ETA': 8- 16 anni

CORSI : 2 CORSI DI 3 INCONTRI CIASCUNO

PERIODO : dal 19 giugno al 24 luglio

GIORNI: MERCOLEDI'
CORSO 1) 19-26 giugno-3 luglio
CORSO 2) 10-17-24 luglio

Ci si può iscrivere ad entrambi i corsi

ORARIO: 18,00-19,00

DOVE : Palestra Body e Soul, via Caduti di Amola 18/b

Indossare abbigliamento comodo.

OBBLIGATORIO essere in possesso DEL **LIBRETTO VERDE** o **CERTIFICATO MEDICO IDONEITA' SPORTIVA** (non agonistico o agonistico) **IN CORSO DI VALIDITA'**.