

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

2 CORSI : 1) a giugno di 3 incontri
2) a luglio di 4 incontri

PERIODO : 1) dal 13 giugno al 27 giugno
2) dal 4 luglio al 25 luglio

GIORNI: MERCOLEDI'

ORARIO: 18,00-19,00

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