



AIKIDO e KI-AIKIDO

L'Aikido è un'arte marziale tra le più raffinate ed efficaci ma è anche una disciplina interiore, una filosofia che serve a far affiorare calma, serenità, slancio vitale e fiducia in se stessi. Durante una seduta si alternano tecniche di respirazione con movimenti di base, esercizi di rilassamento con lo studio delle cadute, tecniche per rafforzare l'hara (baricentro fisico e mentale) e sviluppare il Ki (energia interna) con proiezioni, bloccaggi e leve.

AVVIAMENTO ALLE ARTI MARZIALI per bambini 4-6 anni

Attraverso il gioco i nostri istruttori guideranno i bambini verso l'apprendimento delle basi delle Arti Marziali.

Divertimento, disciplina, un po' di Giapponese e tante altre cose, porteranno i piccoli atleti nel magico mondo delle arti marziali.

KARATE

Il Karate è una tecnica che permette l'autodifesa usando le mani nude, esige l'eliminazione d'ogni pensiero egoista e cattivo, perciò solo con una mente chiara e con coscienza si può comprendere ciò che si sta imparando. Il karate-do è un'arte che lavora interiormente per allenare la mente a sviluppare una chiara coscienza, rendendo capaci di affrontare il mondo lealmente, mentre esternamente si sviluppa in forza.

KRAV MAGA DIFESA PERSONALE

Nato grazie all'ufficiale dell'esercito israeliano Imi Lichtenfeld con l'intento di sviluppare un sistema di combattimento semplice, efficace e di facile apprendimento. Destinato all'addestramento militare, è stato successivamente modificato e adattato alla pratica dei civili.

Si basa su tecniche semplici e movimenti naturali che non richiedono una preparazione fisica o tecnica specifica. E' adatto ad essere appreso anche da chi si affaccia per la prima volta ad uno sport da combattimento.

Programma tecnico: verranno sviluppate e contestualizzate tecniche per poter difendere in situazioni di pericolo e neutralizzare nel più breve tempo possibile un aggressore, sia disarmato che armato, sia in luoghi aperti che chiusi.

TAE KWON DO

Il Tae Kwon Do è l'evoluzione di antiche arti marziali coreane (arte del combattimento con i pugni e i calci in volo), praticata a mani e piedi nudi. Oltre ad aver perfezionato parate e attacchi con le braccia, il Tae Kwon Do ha elaborato eccezionali tecniche di calcio, da fermo o durante evoluzioni in aria, in una perfetta fusione di armonia, velocità e potenza.

T'AI CHI CH'UAN

Nato in Cina oltre 5000 anni fa, il T'ai Chi Ch'UAN è uno degli stili interni del Kung-Fu, i cui movimenti lenti, ampi, morbidi, leggeri e continui portano a uno stato di meditazione, e al rilassamento con benefici su stress, ipertensione, reumatismi, irregolarità mestruali, insonnia, equilibrio posturale e capacità di apprendimento. Questo corso insegna lo stile Yang, il più praticato: la lezione comprende saluto, esercizi di riscaldamento (Pa Tuan Chin), esercizio fondamentale, rilassamento con pratiche di Chi Kung e saluto finale.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Croce via Carracci 36 - Croce di Casalecchio di Reno tel. 051/6192128

Segreteria GIMI via Allende 5 - Casalecchio di Reno tel. 051/578423

Email: info@polmasi.it - sito web: www.polmasi.it

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021



CORSO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	ISTRUTTORE	A CHI E' RIVOLTO
AIKIDO	Palestrina PalaCabral	martedì giovedì	20.30-22.30 20.00-22.00	Pietro Paterna	dai 12 anni in su
KI - AIKIDO	Palestrina XXV Aprile	martedì venerdì	21.00-23.00	Davide Rizzi	adulti
AVVIAMENTO ALLE ARTI MARZIALI	Palestrina PalaCabral	lunedì	17.30-18.30	Abdelilah Sghir	dai 4 ai 6 anni
KARATE	Palestrina XXV Aprile	martedì venerdì	17.00-18.00 principianti	Francesco Cacciatore	dai 7 anni in su
			18.00-19.00 cinture gialle		
			19.00-20.00 cinture colorate		
			20.00-21.00 cinture nere e avanzati		
KRAV MAGA DIFESA PERSONALE	Palestrina Palacabral	mercoledì venerdì	21.00 - 22.00	Claudio Mezzanotte	dai 14 anni in su
TAE KWON DO bambini	Palestrina Cabral	lunedì	19.00-20.00 principianti	Abdelilah Sghir	dai 6 ai 12 anni
	Palestra Ciari	mercoledì venerdì	19.00-20.00 18.30-20.00 cinture colorate		dai 6 ai 12 anni
TAE KWON DO	Palestrina Cabral Palestra Ciari Palestra Ciari	lunedì mercoledì venerdì	20.00-21.30 20.00-21.30 20.30-22.00	Abdelilah Sghir	dai 12 anni in su
T'AI CHI CH'UAN	Palestrina XXV Aprile	mercoledì	20.00-21.00	Paola Gandolfi	adulti
			21.00-22.00		

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Croce via Carracci 36 - Croce di Casalecchio di Reno tel. 051/6192128

Segreteria GIMI via Allende 5 - Casalecchio di Reno tel. 051/578423

Email: info@polmasi.it - sito web: www.polmasi.it