

## SALUTE E BENESSERE

### CHI KUNG



Il nostro Chi Kung, o Qi Gong, è un metodo semplice ed efficace per lo sviluppo della salute e della energia interna, elaborato dal dottor Yayama, oncologo giapponese.

*Lezioni private*

### PILATES YOGA

Una tecnica eccezionale per sviluppare forza e scioltezza.

*N.B. Corso seminariale a numero chiuso*

**giovedì ore: 13.30/14.30**

**sabato ore: 11.00/12.00**

## BAMBINI E RAGAZZI

### JUDO

Si tratta di un metodo, rivolto ai bambini dai 6 anni in poi, che riprende la tradizione samurai (Ju Jutsu), e la adatta alle finalità educative moderne, per una formazione che unifichi negli aspetti di corpo, mente e cuore. Questo corso dà inoltre la possibilità di un sano approccio all'agonismo.

**martedì/giovedì ore: 17.00/18.00**

### KARATE

Il corso è indirizzato a bambini dagli 8 ai 13 anni, ed è basato sul Kempo Karate Nei Jia: una tecnica morbida e naturale, che promuova il naturale sviluppo fisico del bambino.

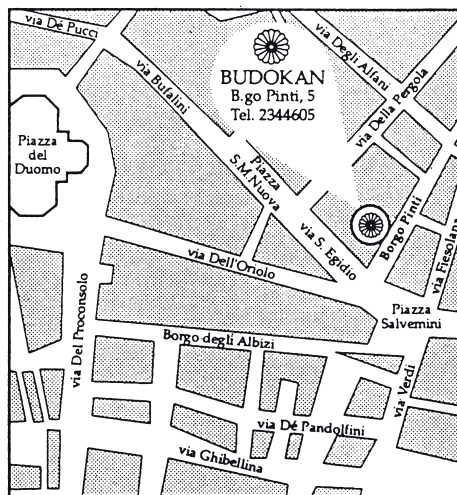
**mercoledì/venerdì ore: 17.00/18.00**

Per iscriversi all'Associazione Culturale Budokan è sufficiente compilare la domanda di iscrizione, versando la quota associativa e allegando:

- 1) Una fotografia formato tessera.
  - 2) Un certificato medico di idoneità all'attività ludico-motoria.
  - 3) A discrezione del Centro: un certificato penale.
- L'ISCRIZIONE ANNUALE al Centro consente il libero accesso e la partecipazione a tutte le attività sociali (dimostrazioni, conferenze, seminari, ecc.)

.....

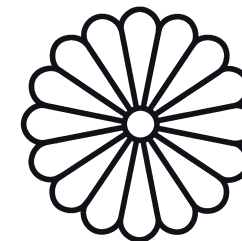
Il CENTRO BUDOKAN è una accademia di arti marziali e sport da combattimento di altissimo livello, nata dal sogno di un gruppo di insegnanti fra i migliori sul territorio nazionale. Come per tutte le scuole di alto livello, i nuovi allievi, forti o deboli, giovani o anziani, verranno portati per mano attraverso dei programmi precisi e specializzati, in modo da ottenere in pochi anni dei risultati eclatanti. Già i primi sei mesi di pratica regolare e modesto impegno porteranno a dei notevoli cambiamenti!



SE SEI INDECISO SU QUALE CORSO SCEGLIERE,  
RICORDA CHE C'È LA POSSIBILITÀ DI ASSISTERE ALLE  
LEZIONI IN CORSO ED ANCHE DI PROVARLE  
LIBERAMENTE.

**VIENI A TROVARCI: SARAI IL BENVENUTO!**

## BUDOKAN



### Arti Marziali e Cultura del Corpo

Il più antico centro  
di Arti Marziali di Firenze  
e uno dei primi in Italia.

Il centro dove è possibile  
approfondire la cultura del corpo  
in modo assolutamente naturale  
e ai massimi livelli.

**PROGRAMMA DEI CORSI**

**CON IL NOSTRO ABBONAMENTO  
ACCESSO LIBERO A TUTTI I CORSI!**

Borgo Pinti n° 5 -Firenze  
Tel. 339 3252625

Segreteria: martedì/venerdì ore 17.30 - 19.30

[www.budokanfirenze.net](http://www.budokanfirenze.net)

## NEI JIA ACADEMY

La Nei Jia Academy, che opera all'interno del Budokan, è una vera e propria Università di Stili Interni Cinesi, proposti a tutti i livelli, e per tutte le esigenze: arte marziale, salute, energia, forma fisica, longevità, meditazione, e difesa personale.

### TAI CHI CHUAN



In Cina, ogni mattina nei parchi, è possibile vedere cinesi di tutte le età che praticano i lentissimi e millenari movimenti del Tai Chi. È uno stile interno e morbido, che può essere praticato anche solo come eccellente ginnastica e "meditazione in movimento", pur potendo diventare all'occorrenza un efficacissimo metodo di combattimento. Nel nostro Centro si pratica la forma Maestro Wang Shu Chin, un metodo semplice ed efficace.

**martedì/giovedì ore: 13.30/14.30 (Principianti)**  
**mercoledì/venerdì ore: 17.00/18.00 (Principianti)**

### KUNG FU NEI JIA



Uno stile di Kung Fu interiore, basato sulla ricerca energetica e sulla difesa personale. Il corso comprende gli elementi più importanti dei principali stili interni cinesi: Tai Chi Chuan, Hsing I, Pa Kua, Yi Quan, I Liq Chuan, ed è diviso in due parti: la prima dedicata alla forza interna e alla ricerca energetica, e la seconda alle applicazioni marziali e alla difesa personale.

**martedì/venerdì ore: 19.00/21.00 (Principianti)**  
**lunedì/mercoledì/giovedì ore: 19.00/21.30 (Avanzati)**

## ASSOCIAZIONE SHAOLIN KUNG FU

L'Associazione Shaolin Kung Fu Firenze opera all'interno del Budokan per offrire un programma completo di corsi sulle arti del monastero di Shaolin, con i loro aspetti marziali, filosofici, terapeutici e sportivi.

### KUNG FU SHAOLIN



Il corso comprende l'antico stile del tempio di Shaolin, con le sue numerose forme classiche, e la vigorosa ed intensa ginnastica preparatoria per il potenziamento muscolare e la scioltezza, ed il moderno e dinamico Sanda, vera kick boxing agonistica cinese, che si pratica con opportune protezioni. Si studiano anche alcune armi classiche.

### SANDA CHINESE KICK BOXING



Il Sanda è la moderna Kick Boxing cinese: la specialità a contatto interstile che confronta in un contesto agonistico tutti i principali stili di Kung Fu. La pratica, che si avvale di opportune protezioni, si basa su calci, pugni, e spettacolari proiezioni.

**lunedì/mercoledì ore 19.00/20.15 (Principianti)**  
**venerdì ore 19.00/20.00 (Principianti)**  
**lunedì/mercoledì ore 20.15/21.30 (Avanzati)**  
**venerdì ore: 20.00/21.00 (Avanzati)**

## ARTI GIAPPONESI

### JUDO



Il Judo è la classica lotta giapponese, erede delle antiche scuole di Jujitsu dei samurai. Si studiano leve, cadute, proiezioni e lotta a terra.

**martedì/giovedì ore: 18.00/19.00**

### KENDO



È la famosa scherma giapponese, l'arte marziale più nobile per eccellenza. Si pratica con una spada di bambù e, dopo i primi mesi di apprendimento fondamentale, con una armatura protettiva per gli esercizi in coppia. Il Kendo si propone di educare il carattere seguendo i principi della spada.

**martedì/giovedì ore: 21.30/23.00**  
**sabato ore: 13.00/15.00**

### AIKIDO



È la "Via dell'Armonia", un'arte morbida ed elegante che insegna a difendersi dagli attacchi senza far ricorso alla violenza. La morbidezza, il rilassamento e lo studio dell'energia interna o "Ki" sono parti fondamentali della pratica. Lo studio, adatto a persone di ogni età e condizione fisica, comprende anche l'uso della spada di legno e del bastone.

**martedì/giovedì ore: 20.00/21.30**

### KATTORI SHINTO RYU KARATE DI OKINAWA



Un corso che propone la tradizione antica giapponese del combattimento dei Samurai, con varie armi, e la tradizione antica del karate di Okinawa.

**mercoledì ore: 21.30/23.00**  
**sabato ore: 15.00/17.00**

## SPORT E DIFESA PERSONALE

### THAI BOXING KICK BOXING K1 STYLE SHOOT BOXE



In questo corso si studiano le principali discipline di combattimento a contatto. In particolare la leggendaria boxe thailandese, che comprende l'uso di calci, pugni, gomiti, ginocchia e testa, la Kick Boxing K1 Style e la Shoot Boxe. Nel nostro centro è possibile accostarsi a queste efficaci discipline in modo amatoriale e progressivo.

**martedì/giovedì/venerdì ore: 18.00/19.00**

### JEET KUNE DO KALI



In questo corso vengono insegnate in modo parallelo le due arti del Jeet Kune Do e del Kali. Il Jeet Kune Do è l'arte marziale creata dal famoso Bruce Lee, basata su metodi non classici ed essenziali, rivolti alla difesa personale. Il Kali o Escrima è l'arte marziale filippina, che insegna, oltre al lavoro a mani nude, l'uso dei bastoni e del coltello.

**martedì/giovedì ore: 19.00/20.00**

### MUAY CHAIYA



L'antica arte siamese del combattimento a pugni nudi. Dalla Thailandia un metodo di autodifesa arcaico ed efficace, adatto a tutti.

**lunedì/mercoledì ore 18.00/19.00**

### CAPOEIRA



È un'arte marziale brasiliana caratterizzata da una vasta gamma di movimenti acrobatici e dall'accompagnamento musicale. Priva di gare e campionati, crea il confronto a due come un gioco di strategia e di destrezza senza rinunciare alla pericolosità tipica delle arti marziali. Sviluppa il senso del ritmo, l'elasticità, il controllo fisico ed emotivo e la coordinazione motoria. È adatta a tutte le età

**lunedì/mercoledì ore: 18.00/19.00**  
**sabato ore: 14.00/15.00**

**CON UN SOLO ABBONAMENTO  
È POSSIBILE FREQUENTARE  
TUTTE LE LEZIONI  
DI TUTTI I NOSTRI CORSI**