



BUDOKAN

ORARI CORSI 2022 / 2023

SEGRETERIA :
DAL LUNEDI AL VENERDI
18:00 - 19:00

TEL : 339 3252625

TAI CHI WUTANG / CHI KUNG

PRINCIPIANTI : MARTEDI / GIOVEDI 19:00 - 20:00

AVANZATI : LUNEDI / VENERDI 19:00 - 20:00

In questo corso si insegna uno stile classico di Tai Chi Chuan, diversi metodi energetici di Chi Kung, e le basi dei principali Stili Interni cinesi: Hsing I, Pa Kua Chang e I Liq Chuan.

Il corso è adatto a tutti senza limiti di età o di educazione sportiva.



KEMPO KARATE / DIFESA PERSONALE

PRINCIPIANTI : MARTEDI / GIOVEDI 20:00 - 21:00

AVANZATI : LUNEDI / VENERDI 20:00 - 21:00

Il Kempo Karate è uno stile di combattimento basato sugli Stili Interni cinesi, derivato dalla scuola Shaolin Mon. E' un'arte da combattimento morbida e poderosa, adatta a tutti, e indirizzata al combattimento reale, alla difesa personale, e alla ricerca della Via



KUNG FU YI QUAN

MERCOLEDI 19:00 - 20:00



Lo Yi Quan è uno dei più famosi Stili Interni cinesi. La pratica ha sia un aspetto marziale che uno energetico, e la nostra scuola è la filiale italiana della più prestigiosa e ortodossa scuola cinese: la Scuola Yao.

TMK (Coltello Marziale)

MERCOLEDI 20:00 - 21:00

Un metodo semplice e divertente di scherma col coltello, ispirato alle sale d'armi di New Orleans del 1800.



SHAOLIN KUNG FU / SANDA

PRINCIPIANTI: LUNEDI / MERCOLEDI 19:30 - 20:30 / VENERDI 19:00 - 20:00

AVANZATI: (sede distaccata) MARTEDI / GIOVEDI / VENERDI 20:00 - 22:00



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

JU JITSU moderno

MARTEDI / GIOVEDI 21:00 - 22:00



L'antica disciplina marziale dei Samurai, la Dolce Arte della Cedevolezza. Nel metodo moderno di Ju Jitsu, si impara a controllare se stessi, corpo - mente - emozioni e scoprire i nostri punti deboli per trasformarli in autentici punti di forza.

KEN JUTSU & KENDO tradizionale

LUNEDI / MERCOLEDI 13:30 - 14:30



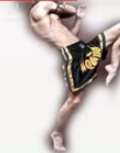
L'antica arte della spada dei Samurai proposta in uno degli stili classici più famosi e tradizionali: lo Hokushin Itto Ryu.

KICK BOXING / MUAY THAI / K1

PRINCIPIANTI: LUNEDI / MERCOLEDI / VENERDI 18:00 - 19:00

AVANZATI: LUNEDI / GIOVEDI / VENERDI 18:00 - 19:00

In questo corso si studiano le principali discipline di combattimento a contatto. In particolare Muay Thai, Kick Boxing, K1 Style, Shoot Boxe. L'allievo ha la possibilità di accostarsi a queste discipline in modo amatoriale e progressivo



SAVATE KICK BOXE FRANCESE

PRINCIPIANTI: MARTEDI / GIOVEDI 18:00 - 19:00

AVANZATI: LUNEDI / MERCOLEDI 18:00 - 19:30

Arte Marziale francese specializzata in pugni e dinamiche tecniche di calcio molto apprezzate negli sport da ring.

PRE-PUGILISTICA & PUGILATO am.

MARTEDI / GIOVEDI 20:30 - 21:30

Lezioni di avviamento alla Boxe e Prepugilistica utili a chi vuole addentrarsi alla Nobile Arte. Ottimo per ritrovare la forma fisica, aumentare la resistenza cardiovascolare, sviluppare determinazione ed autostima, e per avvicinarsi al magico mondo della Boxe.

JEET KUNE DO KALI ESCRIMA

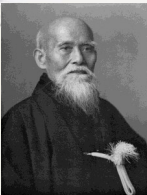
MARTEDI / GIOVEDI 19:00 - 20:30

L'arte marziale creata da Bruce Lee basata su metodi non classici ma essenziali, rivolti alla difesa personale.



AIKIDO

LUNEDI / MERCOLEDI / VENERDI 21:00 - 22:30



La " Via dell' Armonia " è una moderna arte marziale che affonda le sue radici nelle tradizioni dei Samurai. Le leve e le proiezioni dell' Aikido permettono di neutralizzare gli attacchi sfruttando la forza dell'avversario. Il programma comprende anche percussioni e atemi, oltre alle basi delle armi tradizionali Jo e Bokken.

TAI CHI & MEDITAZIONE



LUNEDI / MERCOLEDI : 13:16 - 14:15

Rilassare la mente e muovere il nostro corpo, applicando i principi di Tai Chi, riscoprendo energia, forza fisica, consapevolezza e pensieri positivi. Adatto a tutti, senza limiti di età.

YOGA - ARMONIA E MEDITAZIONE

LUNEDI : 10:00 - 11:00 / 13:00 - 14:00 GIOVEDI 13:00 - 14:00

Intima e approfondita conoscenza del proprio corpo. Rilassa il sistema nervoso, stimola la circolazione, massaggia gli organi interni, distende legamenti e tendini.



MOVIMENTO TERAPEUTICO CINESE

LUNEDI : 16:00 - 17:00 / VENERDI : 12:30 - 13:30

Incontro tra Danza e Medicina Cinese. Laboratorio corporeo per migliorare la salute dei nostri organi danzando e divertendosi.



STRETCHING DEI MERIDIANI

MARTEDI : 12:30 - 13:30



Stretching per rilasciare le tensioni accumulate, rilassarsi e riacquistare energia. Benessere per il corpo e la mente.

CORSI BAMBINI



KEMPO KARATE (8 - 12 anni)

LUNEDI / VENERDI 17:00 - 18:00

KEMPO KARATE Junior (5 - 7 anni)

MARTEDI / GIOVEDI : 17:00-18:00

SHAOLIN KUNG FU (6 - 12 anni)

LUNEDI / MERCOLEDI : 17:00 - 18:00 / VENERDI : 18:00 - 19:00