

## SETTIMANA DI PROVA

In qualsiasi momento sarà possibile fare domanda d'ammissione e richiedere la settimana di prova. La data di inizio verrà concordata con la segreteria a seconda della disciplina scelta e disponibilità di posti.

## ISCRIVERSI ALL'ASSOCIAZIONE

- Al termine del periodo di valutazione è necessario regolare l'iscrizione secondo il regolamento interno dell'associazione, portando con se UNA FOTO TESSERA.

- Per la frequenza di tutti i corsi organizzati dalla SHODAN è obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO di buona salute; per i minori copia del "libretto dello sportivo".

- I RINNOVI delle iscrizioni devono essere effettuati entro la prima settimana dopo la scadenza.

- Per le quote annuali e 5 mesi, è possibile concordare il pagamento in RATE mensili come previsto dal listino.

- Per i nuovi iscritti, entro la fine del primo mese, SARA' POSSIBILE convertire l'iscrizione pagata in annuale integrando la parte mancante prevista.

- Si raccomanda di NON arrivare in ritardo alle lezioni e di fare attenzione a pulizia del corpo e tenuta d'allenamento e utilizzare le CIABATTE.

### PROMOZIONI

\*Per componenti dello stesso nucleo familiare (es. fratelli, genitori, coniugi), riduzione sulle iscrizioni ai corsi: -5% se in 2; -10% se in 3; -15% se in 4.

\*-20% sulla seconda disciplina se ti iscrivi a più corsi.

Disciplina: \_\_\_\_\_

Quota Associativa: \_\_\_\_\_

Federazione: \_\_\_\_\_

10 mesi: \_\_\_\_\_

5 mesi: \_\_\_\_\_

2 mesi: \_\_\_\_\_

1 mese: \_\_\_\_\_

Altro: \_\_\_\_\_

Occorrente: \_\_\_\_\_

## Discipline praticate:

AIKIDO  
KUNG FU WUSHU  
GOJU RYU KARATE  
OKINAWA KOBUDO  
TAEKWONDO  
KENDO - IAIDO - JODO  
DAITO-RYU AIKIJUJUTSU  
DIFESA PERSONALE (Kyusho Tai Jitsu)  
AUTODIFESA Shoreikan  
BRAZILIAN JIU JITSU

GINNASTICA metodo YOGA  
TAI JI QUAN  
QI GONG  
Ginnastica metodo PILATES

AIKIDO BAMBINI e RAGAZZI  
BABY TAEKWONDO  
TAEKWONDO JUNIORES  
KUNG FU BAMBINI  
KENDO RAGAZZI  
KARATE JUNIORES  
AUTODIFESA RAGAZZI  
CAPOEIRA JUNIORES  
BRAZILIAN JIU JITSU JUNIORES  
YOGA BAMBINI

e inoltre...  
SCHERMA ANTICA  
BASTONE PUGLIESE

Corsi propedeutici per scuole dell'infanzia.  
Collaborazioni per manifestazioni.

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



Associazione Sportiva Dilettantistica

ci trovi a Reggio Emilia  
SEDE PRINCIPALE: VIA C. MONARI n° 21  
Tel. 0522-556297 - info@shodan.it

SHODAN 2: VIA GORIZIA n° 12  
(presso il circolo Enel "La Centrale")

## www.shodan.it

### ORARI SEGRETERIA

Lunedì e Martedì 16:30 -20:00  
Mercoledì e Venerdì 16:30 -19:00  
Giovedì 16:30 - 20:30

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



Associazione Sportiva Dilettantistica

# ORARI e ISCRIZIONI

SEDE PRINCIPALE  
E SUCCURSALE  
Stagione 2019 -2020

LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI



Prenota in segreteria  
la tua settimana di prova

## ARTI MARZIALI

**AIKIDO** (tecnica ed equilibrio con movimenti circolari)

Principianti: mercoledì e venerdì 19:15 - 20:15

Avanzati: mercoledì e venerdì 20:15 - 21:15

Principianti: lunedì 20:00 - 21:30 (Succursale)

**KUNG FU WUSHU** (pugilato del fiore di susino)

Principianti: martedì e venerdì 18:00 - 19:00

Intermedio: martedì e venerdì 19:00 - 20:00

Avanzati: martedì e venerdì 21:00 - 22:00

**Goju Ryu KARATE + Okinawa KOBUDO**

(karatè antico e studio delle armi bianche)

Principianti: lunedì e giovedì 20:30 - 22:00

Avanzati: lunedì e giovedì 20:30 - 22:30

**TAEKWONDO** (il combattimento sportivo coi calci)

Lunedì e giovedì 20:15 - 21:30

**KENDO** (il combattimento giapponese con la spada)

Principianti: martedì venerdì 20:00 - 21:00

Avanzati: martedì e venerdì 20:00 - 21:30

**IAIDO** (l'arte dell'estrazione della katana)

Principianti: martedì 19:00 - 20:00

Sabato mattina 10:30 - 12:00 (solo quelli programmati)

Stage mensile: domenica 9:30 - 12:30

**JODO** (la via del bastone giapponese)

Venerdì 21:30 - 22:30

Stage mensile: sabato 15:00 - 18:00

**DAITO-RYU AIKIJUJUTSU** (il Ju-Jutsu antico)

Mercoledì 21:30 - 22:30

Sabato 17:00 - 19:00 (lezione mensile per membri)

**AUTODIFESA SHOREIKAN** (forma fisica e applicazioni)

Lunedì - giovedì 19:30 - 20:30

new **PAUSA PRANZO** orario da definire (prenotazioni aperte)

**DIFESA PERSONALE** (metodo Kyusho Tai Jitsu)

Mercoledì 19:30 - 21:00

Stage mensile Kyusho Jitsu: sabato 15:00 - 17:00

## DISCIPLINE PER IL BENESSERE

**GINNASTICA metodo YOGA**

HATHA: Martedì 18:30 - 19:45 (aperto a tutti)

HATHA: Giovedì 19:00 - 20:15 (aperto a tutti)

HATHA: Giovedì 20:30 - 21:45 (aperto a tutti)

PAUSA PRANZO: lunedì e mercoledì 12:40 - 13:40

new **POMERIGGIO** venerdì 17:15 - 18:15 (prenotazioni aperte)

new **PARINAMA**: lunedì 17:45 - 18:45 (prenotazioni aperte)

new **ODAKA**: Mercoledì 19:45 - 21:00 (Succursale)

new **TAI JI QUAN** (armonia ed equilibrio dei movimenti)

Martedì e venerdì 20:00 - 21:00

**QI GONG** (esercizi per la salute e il riequilibrio)

Giovedì 18:30 - 19:30 (Succursale)

Sabato 9:00 - 10:30 (2 sabati al mese)

new **PAUSA PRANZO**: martedì 12:40 - 13:40

**GINNASTICA metodo PILATES**

PAUSA PRANZO: giovedì 12:40 - 13:40

new Mercoledì 18:15 - 19:15 (prenotazioni aperte)



## DISCIPLINE OCCIDENTALI

new **SCHERMA ANTICA** (l'arte greco-romana)

Mercoledì 20:30 - 22:00 (aperto a tutti)

new **BASTONE E SCHERMA CORTA ITALIANA**

Stage mensile: Sabato 15:00 - 17:00 (prenotazioni aperte)

Giovedì: 20:30 - 22:00 (1 volta al mese)

new **BRAZILIAN JIU JITSU** (combattimento a terra e difesa)

Sabato 12:00 - 13:00 (aperto a tutti)

## BAMBINI E RAGAZZI

**AIKIDO** (disciplina, controllo e movimenti circolari)

Bambini 7-12 anni: mercoledì e venerdì 17:00 - 18:00

Ragazzi 12-16 anni: mercoledì e venerdì 18:00 - 19:00

**TAEKWONDO** (forma fisica e divertimento coi calci)

Bambini 6-9 anni : lunedì e giovedì 17:00 - 18:00

Bambini 9-12 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

Ragazzi 12-16 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

7-11 anni: martedì e venerdì 18:00 - 19:00 (Succursale)

12-17 anni: martedì e venerdì 19:00 - 20:00 (Succursale)

**BABY TAEKWONDO** (psicomotricità e schemi di base)

Bambini 4-6 anni: martedì 17:15 - 18:00

new Bambini 4-6 anni: martedì 16:30 - 17:15 (prenotazioni aperte)

**KUNG FU WUSHU** (coordinazione e flessibilità)

7-13 anni: martedì e venerdì 17:00 - 18:00

**KENDO JUNIORES** (la scherma e il combattimento)

9-15 anni: lunedì - giovedì 15:00 - 16:00 (prenotazioni aperte)

**KARATE RAGAZZI** (disciplina e divertimento)

7-13 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

14-17 anni: lunedì 19:30 - 20:30 e giovedì 18:00 - 19:00

7-13 anni: martedì 18:15 - 19:15 (Succursale)

new **AUTODIFESA RAGAZZI** (forma fisica e applicazioni utili)

12-16 anni: lunedì - giovedì 17:00 - 18:00 (prenotazioni aperte)

new **CAPOEIRA** (ritmo e dinamicità)

6-14 anni: lunedì 16:45 - 17:45

new **BRAZILIAN JIU JITSU** (combattimento a terra e difesa)

6-14 anni: sabato 11:00 - 12:00

new **GINNASTICA metodo YOGA** (armonia ed equilibrio)

6-12 anni: venerdì 17:00 - 18:00 (prenotazioni aperte)