

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 quest'anno sarà possibile pagare mese per mese ed entro fine gennaio convertire in annuale, integrando solamente la parte mancante prevista (anche in rate).

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

- I RINNOVI delle iscrizioni devono essere effettuati entro 15 giorni dalla scadenza.

- 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".

- 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 AIKIJIJUTSU
DIFESA PERSONALE (Kyusho Tai Jitsu)
AUTODIFESA Shoreikan
BRAZILIAN JIU JITSU
CAPOEIRA
SCHERMA ANTICA
BASTONE PUGLIESE
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

Collaborazioni con le scuole e
Corsi propedeutici per scuole dell'infanzia.

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



ci trovi a Reggio Emilia
SEDE1: VIA MONARI 21

Tel. 0522-556297 - info@shodan.it

Whatsapp 329-2569360

SEDE2: VIA PREMUDA 40/10
(ex Progetto Danza)

www.shodan.it

ORARI SEGRETERIA VIA MONARI
Lunedì e Martedì 16:30 -20:00
Mercoledì e Venerdì 16:30 -19:00
Giovedì 16:30 - 20:30
(Consigliamo di prendere appuntamento prima)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



ORARI e ISCRIZIONI

VIA MONARI
Stagione 2020 -2021

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

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 - 22:30

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)

AUTODIFESA SHOREIKAN (forma fisica e applicazioni)

^{new} Lunedì - giovedì 19:30 - 20:30

PAUSA PRANZO orario da definire (prenotazioni aperte)

DIFESA PERSONALE (metodo Kyusho Tai Jitsu)

Mercoledì 19:30 - 21:00

DISCIPLINE PER IL BENESSERE

Ginnastica metodo YOGA con GUIDO

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)

Ginnastica metodo YOGA con LAURA

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

^{new} POMERIGGIO lunedì e venerdì 17 - 18 (prenotazioni aperte)

^{new} SERALE: lunedì e venerdì 18 - 19 (prenotazioni aperte)

TAI JI QUAN (armonia ed equilibrio dei movimenti)

Martedì e venerdì 20:00 - 21:00

QI GONG (esercizi per la salute e il riequilibrio)

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

PAUSA PRANZO: martedì 12:40 - 13:40

GINNASTICA metodo PILATES

PAUSA PRANZO: giovedì 12:40 - 13:40



DISCIPLINE OCCIDENTALI

SCHERMA ANTICA (l'arte greco-romana)

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

^{new} Sabato 16:00 - 17:30 (aperto a tutti)

BASTONE E SCHERMA CORTA ITALIANA

^{new} Stage mensile: Sabato 15:00 - 17:00 (prenotazioni aperte)

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

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

^{new} 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

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

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

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

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

KENDO JUNIORES (la scherma e il combattimento)

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

AUTODIFESA RAGAZZI (forma fisica e applicazioni utili)

^{new} 12-16 anni: lunedì - giovedì 17:00 - 18:00 (prenotazioni aperte)

CAPOEIRA (ritmo e dinamicità)

^{new} 6-14 anni: sabato 10:00 - 11:00 (prenotazioni aperte)

GINNASTICA metodo YOGA (armonia ed equilibrio)

^{new} 5-7 anni: venerdì 17:00 - 18:00 (prenotazioni aperte)

^{new} 8-13 anni: venerdì 17:00 - 18:00 (prenotazioni aperte)