

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.
- 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 anticipatamente entro metà mese.
- 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, di fare attenzione a pulizia del corpo e tenuta d'allenamento ed 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
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 C. MONARI n° 21

Tel. 0522-556297 - info@shodan.it
Whatsapp 329-2569360

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

www.shodan.it

ORARI SEGRETERIA VIA PREMUDA
Lunedì, mercoledì e venerdì 10:00 - 12:00
Lunedì e giovedì 18:00 - 21:00
Martedì e venerdì 18:00 - 20:00
(Consigliamo di prendere appuntamento prima)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



ORARI e ISCRIZIONI

VIA PREMUDA
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)

Adulti: lunedì e giovedì 20:00 - 21:00

Mattino: martedì 11:00 - 12:00

Goju Ryu KARATE + Okinawa KOBUDO

(karatè antico e studio delle armi bianche)

Adulti: martedì e venerdì 20:15 - 21:15

TAEKWONDO (il combattimento sportivo coi calci)

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

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

Ragazzi e adulti: lunedì e giovedì 21:00 - 22:30

CAPOEIRA (ritmo e dinamicità)

Ragazzi e adulti: lunedì e giovedì 19:30 - 20:45

IAIDO (l'arte dell'estrazione della katana)

Mattino: martedì 9:30 - 10:30

DIFESA PERSONALE (metodo Kyusho Tai Jitsu)

Venerdì 19:30 - 20:30

DISCIPLINE DEL BENESSERE

Ginnastica metodo YOGA con GUIDO

Mercoledì 18:00 - 19:15

Mercoledì 19:45 - 21:00

Sabato 10:45 - 12:00 (1 volta al mese)

QI GONG (l'arte della salute)

Giovedì 18:30 - 19:30

Giovedì 19:30 - 20:30

Mercoledì 21:00 - 22:00

Mattino: Giovedì 10:00 - 11:00



SPAZIO ASSOCIAZIONI

HERON scsd

- Ginnastica Posturale
 - Pilates
 - Body Flying
- Segreteria: 0522-088278
mail: info@progettoheron.it

UISP REGGIO

- Ginastica Dolce al mattino
 - Attività Fisica Adattata (A.F.A.)
- Segreteria: 0522-267211

BAMBINI E RAGAZZI

AIKIDO (disciplina, controllo e movimenti circolari)

Bambini 6-10 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

Ragazzi 11-15 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

TAEKWONDO (forma fisica e divertimento coi calci)

Bambini 7-11 anni : martedì e venerdì 18:00 - 19:00

Bambini 12-17 anni: martedì e venerdì 19:00 - 20:00

BABY TAEKWONDO (psicomotricità e schemi di base)

Bambini 5-6 anni: martedì e venerdì 17:00 - 17:45

KARATE RAGAZZI (disciplina e divertimento)

7-11 anni: martedì e venerdì 18:15 - 19:15

12-17 anni: martedì e venerdì 19:15 - 20:15

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

6-14 anni: lunedì e giovedì 16:45 - 17:45

CAPOEIRA (ritmo e dinamicità)

6-14 anni: lunedì e giovedì 18:15 - 19:15

KENDO JUNIORES (la scherma e il combattimento)

9-15 anni: sabato 16:00 - 17:30