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. Al termine del periodo di prova, è necessario confermare o meno l'intenzione di iscriversi.

ISCRIVERSI ALL'ASSOCIAZIONE

- Per l'iscrizione, serve una FOTO TESSERA e codice fiscale. In caso di minore servono le firme di un genitore.

- Per i nuovi iscritti sarà possibile pagare singolarmente il primo mese e alla scadenza si sceglierà con quante rate pagare il resto della stagione sportiva secondo la tabella iscrizioni esposta in bacheca. La segreteria è a disposizione per qualsiasi informazione.

- 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; fare attenzione alla pulizia del corpo, alla tenuta d'allenamento e utilizzare CIABATTE pulite in palestra.

PROMOZIONI

Per componenti dello stesso nucleo famigliare (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: _____

1° mese: _____

_____:_____

Rate: _____

_____

Altro:_____

_____

Occorrente: _____

Discipline praticate:

AIKIDO
KUNG FU WUSHU
GOJU RYU KARATE e OKINAWA KOBUDO
TAEKWONDO
KENDO - IAIDO - JODO
DAITO-RYU AIKIJUJUTSU
DIFESA PERSONALE
AUTODIFESA
BRAZILIAN JIU JITSU
CAPOEIRA
SCHERMA ANTICA
BASTONE PUGLIESE
ISRAELI JU-JITSU
DIFESA DONNA

YOGA - HATHA YOGA
YOGA in gravidanza
TAI JI QUAN - QI GONG
DARUMA TAISO
PILATES - POSTURAL TRAINING
DYNAMIC POSTURAL - BODY FLYING

AIKIDO BAMBINI e RAGAZZI
TAEKWONDO BAMBINI e RAGAZZI
KENDO RAGAZZI
KARATE BAMBINI e RAGAZZI
CAPOEIRA BAMBINI e RAGAZZI
BRAZILIAN JIU JITSU JUNIORES
YOGA BAMBINI

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

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali

SHODAN

Associazione Sportiva Dilettantistica

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

SEDE1: VIA CRISTOFORO MONARI n°21
SEDE2: VIA PREMUDA 40/10

www.shodan.it

ORARI SEGRETERIA VIA PREMUDA (variabili)

Lunedì e Giovedì 19:00 - 20:00
Martedì - Venerdì 18:30 - 19:30
(Consigliamo di prendere appuntamento prima)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali

SHODAN

Associazione Sportiva Dilettantistica

ORARI e ISCRIZIONI

VIA PREMUDA

Stagione 2024 -2025

LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI

ITALIA

UISP sportpertutti
Area Discipline Orientali - Reggio Emilia

FONDAZIONE PER LO SPORT DEL COMUNE DI REGGIO EMILIA

Prenota in segreteria
la tua settimana di prova

ARTI MARZIALI

AIKIDO (l'arte dell'unione delle enrgie vitali)

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

new Mattino: martedì 11:00 - 12:00 (prenotazioni aperte)

new Pausa Pranzo: martedì 13:00 - 14:00 (prenotazioni aperte)

BRAZILIAN JIU JITSU (lotta a terra e difesa)

Ragazzi e adulti: lunedì e giovedì 20:45 - 22:00

CAPOEIRA (ritmo e dinamicità)

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

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

Mattino: martedì 9:30 - 10:30 (prenotazioni aperte)

ISRAELI JU-JITSU (preparazione fisica e autodifesa)

Adulti: Martedì 20:15 - 21:45

Adulti: Sabato 10:00 - 11:30

AUTODIFESA SK (allenamento e applicazioni da karate)

Martedì 20:30 - 21:30 (prenotazioni aperte)

new DIFESA DONNA (preparazione fisica e autodifesa)
Martedì 19:15-20:15

Sabato 10:30 - 11:30 (prenotazioni aperte)

DISCIPLINE DEL BENESSERE

Ginnastica metodo YOGA con GUIDO

Lunedì 20:30 - 21:45

Mercoledì 20:15 - 21:30

new Mercoledì 18:30 - 19:45 (prenotazioni aperte)

new Pausa pranzo: (prenotazioni aperte)

QI GONG (l'arte della salute)

Giovedì 18:30 - 19:30

new Pausa pranzo: martedì (prenotazioni aperte)

new Mercoledì 20:30 - 21:30 (prenotazioni aperte)

TAIJI QUAN (equilibrio e fluidità dei movimenti)

Adulti: giovedì 20:00 - 21:00
(Disponibilità anche in altri orari per lezioni private)

DARUMA TAISO (ginnastica zen per la salute del corpo)

Martedì e/o venerdì 17:00 - 17:45 (prenotazioni aperte)

Ginnastica metodo PILATES con INES

Lunedì 18:00 - 19:00

Giovedì 18:30 - 19:30

POSTURAL TRAINING (esercizi per la schiena)

Lunedì 19:00 - 20:00

Mercoledì 18:00 - 19:00

Sabato 9:00 - 10:00

DYNAMIC POSTURAL (esercizi per la tonificazione)

Venerdì 14:30 - 15:30

BODY FLYING (esercizi in sospensione)

Mercoledì 19:00 - 20:00

Sabato 10:15-11:00 (prenotazioni aperte)

informativa riservata ai soci

BAMBINI E RAGAZZI

AIKIDO (disciplina, controllo e movimenti circolari)

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

11-16 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

TAEKWONDO (forma fisica e divertimento coi calci)

5-7 anni: martedì e venerdì 17:00 - 18:00

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

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

KARATE RAGAZZI (disciplina e divertimento)

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

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

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

new 7-10 anni: lunedì 18:15 - 19:15 (prenotazioni aperte)

new 10-14 anni: giovedì 18:15 - 19:15 (prenotazioni aperte)

CAPOEIRA JUNIOR (ritmo e dinamicità)

new 7-10 anni: lunedì 18:15 - 19:15 (prenotazioni aperte)

new 10-14 anni: giovedì 18:15 - 19:15 (prenotazioni aperte)

INOLTRE SI OSPITANO CORSI:

UISP REGGIO
Ginastica Dolce, A.F.A.Pilates
Segreteria: 0522-267211

ELAGANS ASD-APS
Ginnastica Metodo Feldenkrais
Giulia: 349-1119573 valentegiulia11@gmail.com

MEDITAZIONE BUDDISTA
Antonio: 328-8946779 carone_antonio@yahoo.it