

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 dei corsi di Arti Marziali nella nostra palestra è obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO di buona salute; per i minori copia del "libretto dello sportivo".

- Sono ESENTI DA CERTIFICATO le altre "Discipline Orientali" come Yoga, Qi Gong e Tai Chi.

- 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 E CONVENZIONI

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.

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

YOGA
HATHA YOGA
TAI JI QUAN
QI GONG

AIKIDO BAMBINI
AIKIDO RAGAZZI
BABY TAEKWONDO
TAEKWONDO JUNIORES
KUNG FU BAMBINI
KENDO BAMBINI e RAGAZZI
KARATE JUNIORES
AUTODIFESA RAGAZZI

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
(da via Mazzacurati)

Tel. 0522-556297 - info@shodan.it

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

www.shodan.it

ORARI SEGRETERIA

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



ORARI e ISCRIZIONI

SEDE PRINCIPALE
E SUCCURSALE
Stagione 2017 -2018

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

Unificato: martedì 20:30 - 22:00 (Succursale)

KUNG FU WUSHU (pugilato del fiore di susino)

Principianti: 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 - 21:30

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 11-12:30 (solo quelli programmati)

Stage mensile: domenica 9:30-12:30

JODO (la via del bastone giapponese)

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

PAUSA PRANZO orario da definire (prenotazioni aperte)

DIFESA PERSONALE (metodo Kyusho Tai Jitsu)

Sabato 15:00-17:00 (2 volte al mese) (prenotazioni aperte)

Stage mensile Kyusho Jitsu: sabato 15-17

DISCIPLINE ORIENTALI

YOGA (l'arte del benessere e cura del respiro)

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

HATHA YOGA (Armonia, forza e flessibilità)

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

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

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

Lunedì 19:00 - 20:15 / 20:30 - 21:45 (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)

Giovedì 18:15 - 19:15 (Succursale)

Sabato 9:00-10:30 (sabati programmati)

Pausa pranzo: giovedì 12:50-13:40 (prenotazioni aperte)

CORSI CONVENZIONATI DI QI GONG

CORSO DIABETICI: giovedì 9:30-10:30 (prenotazioni aperte)

CORSO ONCOLOGICI: giovedì 11-12 (prenotazioni aperte)

CORSO IPERTESI: giovedì 15:30-16:30 (prenotazioni aperte)



informativa riservata ai soci

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 12-15 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 5-6 anni: martedì 17:15-18:00

KUNG FU WUSHU (coordinazione e flessibilità)

Principianti 7-12 anni: martedì e venerdì 17:00 - 18:00

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

KENDO JUNIORES (la scherma e il combattimento)

9-15 anni: lunedì e giovedì 15:00 - 16:00

KARATE RAGAZZI (disciplina e divertimento)

8-15 anni: lunedì e giovedì 18:00-19:00

7-12 anni: martedì 18:30 - 19:30 (Succursale)

7-11 anni: lunedì e giovedì 17 - 18 (prenotazioni aperte)

AUTODIFESA RAGAZZI (forma fisica e applicazioni utili)

12-16 anni: mercoledì 18:00 - 19:00 (prenotazioni aperte)

martedì 19:30-20:30 (Succursale)(prenotazioni aperte)