

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
TAI JI QUAN
QI GONG

AIKIDO BAMBINI
AIKIDO RAGAZZI
BABY TAEKWONDO
TAEKWONDO JUNIORES
KUNG FU BAMBINI
KENDO 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 2018 -2019

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 19:00 - 20:00

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

Goju Ryu KARATE + Okinawa KOBUDO

(karatè antico e studio delle armi bianche)

new dai 16 anni in su: lunedì 19:30 - 20:30

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)

new Venerdì 21:30-22:30

Stage mensile: sabato 15:00 -18:00

DAITO-RYU AIKIJUJUTSU (il Ju-Jutsu antico)

new 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)

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

Stage mensile Kyusho Jitsu: sabato 15-17

DISCIPLINE ORIENTALI

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)

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

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)

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

CORSI CONVENZIONATI DI QI GONG

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

new CORSO ONCOLOGICI: giovedì 11-12 (prenotazioni aperte)

new 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 12-16 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 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)

new 7-12 anni: lunedì e giovedì 17:00-18:00

12-16 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

7-12 anni: martedì 18:15 - 19:15 (Succursale)

AUTODIFESA RAGAZZI (forma fisica e applicazioni utili)

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