

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 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: _____

1° mese: _____

_____:

Rate: _____

Altro: _____

Occorrente: _____

Discipline praticate:

AIKIDO
KUNG FU WUSHU
GOJU RYU KARATE
OKINAWA KOBUDO
TAEKWONDO
KENDO - IAIDO - JODO
DAITO-RYU AIKIJUJITSU
DIFESA PERSONALE
AUTODIFESA Shoreikan
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

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



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 MONARI (variabili)

Lunedì e Giovedì 17:30 - 20:00

Martedì 18:00 - 18:30

Mercoledì e Venerdì 19:00 - 20:00

(Consigliamo di prendere appuntamento prima)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



Associazione Sportiva Dilettantistica

ORARI e ISCRIZIONI

VIA MONARI
Stagione 2024 -2025

LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI



Prenota in segreteria
la tua settimana di prova

ARTI MARZIALI

AIKIDO (l'arte delle leve e dei movimenti circolari)

Principianti: mercoledì e venerdì 19:15 - 20:15

Avanzati: mercoledì e venerdì 20:15 - 21:15

KUNG FU WUSHU (l'arte marziale cinese)

Principianti: venerdì 18:00 - 19:00

Avanzati: venerdì 18:00 - 19:30

Goju Ryu KARATE + Okinawa KOBUDO

(karatè antico e studio delle armi bianche)

Lunedì e giovedì 20:30 - 22:00

KENDO (l'arte del combattimento dei samurai)

Principianti: martedì e venerdì 19:45 - 21:00

Avanzati: martedì e venerdì 20:30 - 21:30

IAIDO (l'arte dell'estrazione della katana)

Principianti: martedì 18:45 - 19:45

Sabato mattina 10:30 - 12:00 (3 sabati al mese)

Stage mensile: domenica 9:30 - 12:30

JODO (l'arte dell'uso 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 16:45 - 19:15 (lezione mensile)

DIFESA PERSONALE (allenamento, tecnica, applicazioni)

Mercoledì 19:00 - 20:30

ISRAELI JU-JITSU (preparazione completa e difesa)

Giovedì 20:15 - 21:45

^{new} **DIFESA DONNA** (preparazione fisica e autodifesa)

Lunedì 17:30 - 18:30 (prenotazioni aperte)

DISCIPLINE PER IL BENESSERE

YOGA con GUIDO (ginnastica per la salute e il benessere)

SERALE: martedì 18:30 - 19:45

SERALE: giovedì 19:00 - 20:15

SERALE: giovedì 20:30 - 21:45 (prenotazioni aperte)

^{new} **PAUSA PRANZO:** martedì e/o giovedì (prenotazioni aperte)

TAI JI QUAN (armonia ed equilibrio dei movimenti)

Martedì e venerdì 20:00 - 21:00

YOGA con LAURA (ginnastica per la salute e il benessere)

^{new} **SERALE:** mercoledì 18:30 - 19:45

GRAVIDANZA: venerdì (orario da concordare individuale o minigruppi)

QI GONG (esercizi per la salute e il riequilibrio)

^{new} **MATTINA:** sabato 9:30 - 11:00 (prenotazioni aperte)



DISCIPLINE OCCIDENTALI

SCHERMA ANTICA (l'arte greco-romana)

^{new} Mercoledì 20:00 - 21:00 (c/o PAL. PEZZANI)

^{new} Sabato 16:00 - 17:30 (prenotazioni aperte)

BASTONE E SCHERMA CORTA ITALIANA

^{new} Stage mensile: Sabato 15:00 - 16:30 (prenotazioni aperte)

^{new} Giovedì: 20:30 - 22:00 (1 volta al mese)

BAMBINI E RAGAZZI

AIKIDO (disciplina, controllo e movimenti circolari)

7-14 anni: mercoledì e venerdì 18:00 - 19:00

7-10 anni: mercoledì e venerdì 17-18 (prenotazioni aperte)

TAEKWONDO (forma fisica e divertimento coi calci)

5-7 anni : lunedì e giovedì 17:00 - 18:00

7-11 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

12-17 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

KARATE RAGAZZI (disciplina e divertimento)

7-11 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

12-17 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

KENDO JUNIORES (la scherma e il combattimento)

9-15 anni: martedì 17:00 - 18:00

^{new} **GINNASTICA metodo YOGA** (armonia ed equilibrio)

6-12 anni: venerdì 17:15 - 18:15 (prenotazioni aperte)

COLLABORAZIONI ESTERNE

ELAGANS ASD-APS

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

EVENTI DI TEAM BUILDING

In palestra o presso le sedi scelte dalle aziende

PROGETTI CON LE SCUOLE

nelle nostre sedi o presso le palestre delle scuole