

## 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 potrà concordare con la segreteria con quante rate pagare la stagione sportiva secondo la tabella iscrizioni.
- In caso di sospensione imposta dal governo verrà fatto recuperare l'intero importo pagato alla riapertura.
- 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 e 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 e JUNIOR  
KUNG FU BAMBINI  
KENDO RAGAZZI  
KARATE JUNIORES  
AUTODIFESA RAGAZZI  
CAPOEIRA JUNIOR  
BRAZILIAN JIU JITSU JUNIOR  
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 CRISTOFORO MONARI n° 21  
Tel. 0522-556297 - info@shodan.it

Whatsapp 329-2569360

SEDE2: VIA PREMUDA 40/10

**www.shodan.it**

ORARI SEGRETERIA VIA PREMUDA  
Lunedì e giovedì 9:30 - 10:30  
Lunedì e giovedì 19:00 - 20:00  
Martedì e venerdì 17:00 - 19:00  
(Consigliamo di prendere appuntamento prima)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



# ORARI e ISCRIZIONI

VIA PREMUDA  
Stagione 2021 -2022

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

new Mattino: martedì 11:00 - 12:00

**Goju Ryu KARATE + Okinawa KOBUDO**

(karatè antico e studio delle armi bianche)

new Adulti: martedì e venerdì 19:15 - 20:15

**TAEKWONDO** (il combattimento sportivo coi calci)

Adulti: martedì e venerdì 20:15 - 21:30

**BRAZILIAN JIU JITSU** (lotta a terra e difesa)

Ragazzi e adulti: lunedì e giovedì 21:00 - 22:15

**CAPOEIRA** (ritmo e dinamicità)

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

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

new Mattino: martedì 9:30 - 10:30

**DIFESA PERSONALE** (metodo Kyusho Tai Jitsu)

new Martedì - Venerdì 20:15 - 21:15

## DISCIPLINE DEL BENESSERE

**Ginnastica metodo YOGA con GUIDO**

new Mercoledì 18:30 - 19:45

Mercoledì 19:45 - 21:00

new Lunedì - mercoledì 12:40-13:40 / 13:40-14:40

**QI GONG** (l'arte della salute)

Giovedì 18:30 - 19:30

new Pausa pranzo: martedì 12:40-13:30 / 13:40-14:30

new Giovedì 19:45 - 20:45 (prenotazioni aperte)

new Mercoledì 21:00 - 22:00 (prenotazioni aperte)



**HERON scsd**

- Postural Training

- Pilates

- Body Flying

- Dynamic Postural

Segreteria: 0522-088278 info@progettoheron.it

**UISP REGGIO**

- Ginnastica Dolce al mattino

- Attività Fisica Adattata (A.F.A.)

- Qi Gong al mattino

Segreteria: 0522-267211

**L'ALBA E LA FENICE**

new - Fitness estetico e pressoterapia

Contatto: Aronne 338-2978939

## 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 4-6 anni: martedì e venerdì 17:00 - 18:00

**KARATE RAGAZZI** (disciplina e divertimento)

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

15-17 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