



www.kodokanlegnago.com



SHURI-TE
Centro Studio Arti Orientali



Karate Shotokan Tai Chi Sheng Ming
www.shuri-te.it



PRIMA DIFESA

Corso di difesa personale femminile
Lunedì 18 aprile alle 20:30 – Sala civica

Parte teorica: Un solo incontro, gratuito ed aperto alla stampa ed al pubblico, lunedì 18 aprile alle 20:30 presso la Sala Civica di Legnago.

Parte tecnico/pratica: 20 lezioni, di un'ora circa ciascuna, che si svolgeranno nel mese di maggio 2011 in cinque palestre differenti, da lunedì a venerdì, rivolte esclusivamente al pubblico femminile. Ogni partecipante potrà liberamente decidere di seguire un solo corso presso una palestra specifica, oppure più lezioni in palestre diverse. E' consigliato un abbigliamento comodo.

Il corso è interamente gratuito ma, a puro scopo cautelativo ed assicurativo, è obbligatorio presentare la tessera UISP oppure sottoscriverla, presentando un certificato medico non agonistico e pagando 5 euro di quota direttamente in una delle palestre. Per informazioni 338 345 3347, Alessandro.

La parte tecnico/pratica seguirà il seguente calendario:

- Tutti i lunedì di maggio, dalle 20 alle 21, presso Black Dragon Academy, C/O palestra ITS G. Silva, Via Nino Bixio - M. Federico Mazza, 347 925 3973.
- Tutti i martedì di maggio, dalle 20 alle 21, presso ASD AGKAI Legnago, C/O UISP Centro Fitness, Via Montessori, 9 - M. Andrea Crestoni, 0442 21469.
- Tutti i mercoledì di maggio, dalle 20 alle 21, presso ASD Kodokan Legnago, C/O ex mensa DLF, Viale della Stazione, 1 - M. Roberto Zanolli, 347 352 5942.
- Tutti i giovedì di maggio, dalle 18:30 alle 19:30, presso Shuri-Te, C/O Centro Giovanile Salus, Via Marsala, 9 2P° - M. Maurizio Mingotti, 339 211 9472.
- Tutti i venerdì di maggio, dalle 20 alle 21, presso C.S.R. Dojo Ardues Italia, C/O palestra scuole elementari di G. Ungheretti, Via Terranegra, 39 - M. Ardues Gianese, 340 301 5933.