



KEMPO DANKAN

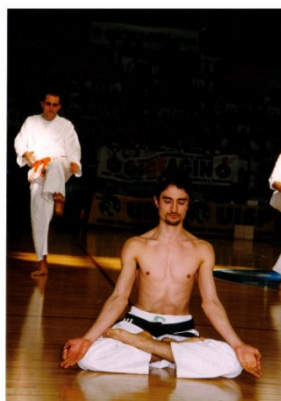
PER BAMBINI ED ADULTI - LEZIONI PROVA GRATUITE

Il corso comprende lo studio delle seguenti pratiche:

- *Ginnastica moderna di preatletica*
- *Yoga ed autoterapia*
- *Esercizi di contrazione e rassodamento muscolare*
- *Esercizi antichi cinesi di respirazione*
- *Tecniche di massaggio orientale*
- *Movimento energetico*
- *Forme tecniche armate e disarmate*
- *Combattimenti e difese armati e disarmati*
- *Combattimento con bastoni e spade*
- *Studio di leve e proiezioni*
- *Forma antica di spada cinese Kien*
- *Forme di spada giapponese Katana*
- *Forma di coltelli, mazze snodate Nunchachu, bastone*
- *Organizzazione di escursioni ed allenamenti esterni.*



Il corso prevede due lezioni settimanali nei giorni lunedì e giovedì, dalle ore 19.45 alle 21.30 nella palestra della scuola media "Pascoli" Via Cadore n.1 (traversa di Corso Amendola); diretti dal M° Federale P.Clemente C.N. VI Dan



Per informazioni e prenotazione lezioni prova telefonare al **346-3148956**

Facebook: Gruppo "Yuan Kempo Kai"

Quota associativa mensile con iscrizione CUS € 25,00 Lezioni Prova Gratuite

