



# KARATE



## VIGHIGNOLO



**Educatore Sportivo Riconosciuto C.O.N.I.**

**Maestro Luigi Fiorella 7° Dan**

**Enza C. Nera 2° Dan**

### ***corsi di karate per bambini 4/11 anni, ragazzi, adulti***

*Il programma per bambini prevede esercizi di gioco, circuiti di vario tipo ed esercizi ispirati all'imitazione degli animali con l'obiettivo di sviluppare e consolidare gli schemi motori di base, la preparazione alla prima attività sportiva ed il comportamento difensivo*

*Corso per adulti Il Karate per gli adulti mira a una preparazione psico-fisica e tecnica a seconda dall'età, per i giovani si raggiungono risultati di altissimo livello con grande prestazioni fisiche. Infine, in età matura, si compensa con la maestria ciò che declina o che si perde con il tempo. Per esempio l'agilità diventerà eleganza, l'esuberanza, pazienza, la forza, equilibrio. Si cerca di acquisire un valore, via via che se ne perdono altri*

### ***corso di autodifesa: per ragazzi, donne, uomini***

*Info corsi presso la palestra della scuola elem. di VIGHIGNOLO via Airaghi 3/1  
nei giorni di martedì e venerdì dalle h. 17,15 / 19,30  
tel: 3489026298 - mail: [mushinkarate@libero.it](mailto:mushinkarate@libero.it)*