

## HATHA YOGA

Aiuta ad allineare e rinforzare correttamente il corpo, a rilassarsi profondamente e a calmare la mente.

MARTEDI'	13.00/14.00	17.45/18.45	19.00/20.00	20.15/21.15
GIOVEDI'	09.30/10.30	18.00/19.00	19.15/20.15	20.30/21.30

### 1° TURNO (12 lezioni)

Martedì	dal 14/09 al 30/11
Giovedì	dal 16/09 al 02/12

### 2° TURNO (12 lezioni)

Martedì	dal 07/12 al 08/03 (no lezione dal 24/12 al 06/01)
Giovedì	dal 09/12 al 10/03 (no lezione dal 24/12 al 06/01)

### 3° TURNO (11 lezioni)

Martedì	dal 15/03 al 31/05 (no lezione dal 14/04 al 19/04)
Giovedì	dal 17/03 al 09/06 (no lezione dal 14/04 al 19/04 e no lezione il 2/06)

### ABBONAMENTO                      1 VOLTA alla sett.                      2 VOLTE alla sett.

Turno di 11 lezioni	€ 143,00	€ 243,00
Turno di 12 lezioni	€ 156,00	€ 265,00

Per tutti gli abbonamenti è necessaria l'iscrizione annua di € 33,50.

Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico.

## ORIENTE 2021-2022

## KUNG-FU WUSHU

Maestro Pierluigi Nicolazzo Cintura Nera 5° grado.

Arte marziale cinese suddivisa in concatenazioni di movimenti formati da pugni, calci e balzi. Attraverso le sue tecniche si accresce la forza, l'agilità, la velocità e la flessibilità.

*Inizio attività 01/09/2021*

### BAMBINI (dai 7 anni)

LUNEDI' / GIOVEDI' – MARTEDI' / VENERDI'	17.00/18.00
------------------------------------------	-------------

### RAGAZZI (dai 14 anni)

LUNEDI' / GIOVEDI' – MARTEDI' / VENERDI'	18.15/19.15
------------------------------------------	-------------

### ADULTI

LUNEDI' / GIOVEDI'	19.30/20.30
MARTEDI' / VENERDI'	20.45/22.00
MERCOLEDI'	20.45/22.00

## TAIJIQUAN

Stile interno, morbido del Kung-Fu Wushu dove si enfatizza la lentezza dei movimenti per raggiungere la calma, la concentrazione e il rilassamento.

*Inizio attività 01/09/2021*

### ADULTI

MARTEDI' / VENERDI' 19.30/20.30

MERCOLEDI' 10.00/11.00\* 19.30/20.30

\*Inizio attività dal 6/10/21

## SANDA'

Sandà è uno sport da combattimento di estrema efficacia, la sua peculiarità è quella di sfruttare efficacemente tutti i colpi dell'avversario per finalizzarne l'atterramento. *Inizio attività 02/09/2021*

### ADULTI

LUNEDI' / GIOVEDI' 20.45/22.00

## ABBONAMENTI

Per tutti gli abbonamenti è necessaria l'iscrizione annua di € 33,50.

Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico. Tutti gli abbonamenti si intendono a mese a calendario.

### BAMBINI

2 volte alla settimana 3 MESI € 140,00 STAGIONALE\* €336,00

Tessera Champion (4 volte alla settimana)\* € 165,00 € 449,00

\*stagionale dal 01/09/2021 al 31/05/2022

1 mese di prova €50,00

(possibilità di effettuare, per i nuovi iscritti, un mese di prova, esente iscrizione)

### RAGAZZI

2 volte alla settimana 3 MESI € 140,00 STAGIONALE\* €410,00

Tessera Champion (4 volte alla settimana)\* € 165,00 € 500,00

\*stagionale dal 01/09/2021 al 30/06/2022

1 mese di prova €50,00

(possibilità di effettuare, per i nuovi iscritti, un mese di prova, esente iscrizione)

### ADULTI

1 volta alla sett. corso da 1 ora 3 MESI € 105,00 STAGIONALE\* € 330,00

2 volta alla sett. corso da 1 ora € 150,00 € 495,00

2 volta alla sett. corso da 1 ora 15' € 165,00 € 550,00

Tessera Champion (corsi a prenotazione)\* € 180,00 € 605,00

\*stagionale dal 01/09/2021 al 31/07/2022

1 mese di prova €50,00

(possibilità di effettuare, per i nuovi iscritti, un mese di prova, esente iscrizione)