



Yawara

NEWS



SETTEMBRE 2015

RIPRENDONO I CORSI AL CENTRO ARTI MARZIALI YAWARA VERONA!

Dal 1° settembre riaprono le iscrizioni per la stagione 2015/2016.

Orario di segreteria: dal lunedì al venerdì, dalle ore 16:30 alle ore 20:30.

Passa a trovarci durante l'orario di apertura per effettuare l'iscrizione o per avere maggiori informazioni circa le novità della stagione 2015/2016.

Ecco le date ufficiali di inizio corso per ogni disciplina:

MARTEDI' 1 settembre

**JU-JITSU
AIKIDO**

MERCOLEDI' 2 settembre

JUDO adulti

MARTEDI' 8 settembre

KARATE ragazzi e adulti

LUNEDI' 14 settembre

**JUDO bambini e ragazzi
KRAV MAGA
ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE
KUNG FU BA JI QUAN
TAI JI QUAN
PILATES**

MARTEDI' 15 settembre

**KARATE bambini
ARTI MARZIALI BASE
TAEKWONDO bambini, ragazzi e adulti**



se sei già stato un nostro tesserato ti aspettiamo direttamente in palestra il giorno di inizio del tuo corso: consulta l'orario delle lezioni nella pagina successiva.



se sei invece interessato ad effettuare una lezione di prova, chiamaci in orario di segreteria allo 045/8921311 o scrivici a info@camywaravr.it per prenotarla

ORARIO DELLE LEZIONI

Lunedì			
Tatami A	Tatami B	Palestrina	Soppalco
Judo bambini colorate 17:00 – 18:00	Judo bambini bianche 17:00 – 18:00		17:00
Judo ragazzi bianche e colorate 18:00 – 19:00			18:00
Judo agonisti / Lezioni tema 19:00 – 20:30	Tai Ji Quan 19:00 – 20:30	Pilates 19:00 – 20:00	19:00
Krav Maga 20:30 – 22:00	Kung fu Ba Ji Quan 20:30 – 22:00	Lok Yiu Wing Chun 20:30 – 22:00	20:00 21:00
			22:00

Martedì			
Tatami A	Tatami B	Palestrina	Soppalco
Karate bambini 17:00 – 18:00		Taekwondo 17:00 – 18:00	17:00
Karate ragazzi 18:00 – 19:00		Taekwondo 18:00 – 19:00	18:00
Karate adulti 19:00 – 20:25		A.M. corso base 19:00 – 20:00	19:00
Aikido 20:30 – 22:00		Ju-Jitsu 20:00 – 21:30	Kenjutsu 19:00 – 21:00 20:00
			21:00
			22:00

Mercoledì			
Tatami A	Tatami B	Palestrina	Soppalco
Psicomotricità 16:30 – 17:30			16:00
Psicomotricità 17:45 – 18:45			17:00
Judo kata 19:00 – 20:00	Tai Ji Quan 19:00 – 20:30	Pilates 19:00 – 20:00	18:00 19:00
Judo adulti 20:00 – 21:00	Kung fu Ba Ji Quan 20:30 – 22:00		20:00
Aikido 21:00 – 22:15			21:00
			22:00

Giovedì			
Tatami A	Tatami B	Palestrina	Soppalco
Judo bambini bianche e colorate 17:00 – 18:00		Karate bambini 17:00 – 18:00	17:00
Judo ragazzi bianche e colorate 18:00 – 19:00		Karate ragazzi 18:00 – 19:00	18:00
Karate adulti 19:00 – 20:25		A.M. corso base 19:00 – 20:00	19:00
Aikido 20:30 – 22:00		Ju-Jitsu 20:00 – 21:30	20:00
		Lok Yiu Wing Chun 20:30 – 22:00	21:00
			22:00

Venerdì			
Tatami A	Tatami B	Palestrina	Soppalco
		Taekwondo 17:00 – 18:00	17:00
		Taekwondo 18:00 – 19:00	18:00
Ginnastica 19:00 – 20:00		Karate adulti 19:00 – 20:00	19:00
Judo adulti 20:00 – 21:00		Krav Maga 20:00 – 21:30	20:00
Aikido 21:00 – 22:15			21:00
			22:00

L'orario è consultabile anche sul nostro sito www.camyawaravr.it

Vi ricordiamo che per praticare le nostre attività è obbligatorio essere almeno in possesso di un **CERTIFICATO MEDICO di sana e robusta costituzione per attività fisica sportiva non agonistica**.

Per farvi risparmiare tempo e stress, il Centro Arti Marziali YAWARA Verona ha stipulato una convenzione con il Centro Medico GALENA VENETA.



Grazie ad essa tutti i nostri tesserati avranno la possibilità di effettuare la visita medica NON agonistica comprensiva di elettrocardiogramma presso il nostro Centro durante la giornata di **martedì 29 settembre** o di **giovedì 1 ottobre**.

Se vuoi approfittare di questa occasione, prenota la tua visita entro mercoledì 23 settembre.

TRATTAMENTI SHIATSU

Anche quest'anno il nostro operatore Iurie (**operatore shiatsu professionale certificato dall'Associazione Professionale Operatori Shiatsu e Discipline Bio-Naturali**) sarà presente nelle serate di lunedì, mercoledì e venerdì per effettuare trattamenti specifici ad ogni esigenza.

Informiamo che i trattamenti da hanno la durata di ben **60 minuti** e sono rivolti ai nostri allievi ma non solo: parenti, amici e conoscenti sono i benvenuti.

Per info e prenotazioni rivolgersi alla segreteria.



Quest'anno tutti quelli che sottoscriveranno un abbonamento annuale pagando in un'unica soluzione o in 2 rate riceveranno 1 trattamento shiatsu OMAGGIO della durata rispettivamente di 45 e 30 minuti, da usufruire entro 2 mesi.

MASSAGGIO THAILANDESE

In Thailandia il massaggio thai è considerato una branca della Medicina Tradizionale

Denominato “*nuad phaen borarn*” (นวดแผนโบราณ) in lingua thai significa letteralmente **toccare per guarire** (*nuad*) e antico/degno di riverenza (*borarn*).



È normalmente eseguito a terra, dove colui che lo riceve e colui che lo dà indossano abiti confortevoli.

Sono aperte le prenotazioni!

NOVITA' 2015/2016
😊

ARTI MARZIALI CORSO BASE

Se ti affascinano le arti marziali ma non sai quale disciplina sia la più adatta, questo è il corso che fa per te. Durante il corso acquisirai **le abilità tecniche di base per poterti difendere** senza seguire la struttura rigida e tradizionale delle arti marziali classiche. Al termine del corso avrai gli **elementi per poter accedere in un secondo momento ad una disciplina specifica**.

Dal 15 settembre tutti i martedì e i giovedì dalle ore 19:00 alle ore 20:00.

KUNG FU LOK YIU WING CHUN

Il Lok Yiu Wing Chun è un'arte marziale che fa parte degli stili del Kung fu cinese.

Sua peculiarità è l'eccezionale **utilizzo in situazioni di pericolo** in cui è necessario sapersi difendere. Praticarlo non richiede particolari doti fisiche, non ci sono limiti di età e di sesso.

Studiare quest'arte significa imparare un “**linguaggio del corpo**” molto efficace nel caso in cui si renda necessario doversi difendere.

Dal 14 settembre tutti i lunedì e i giovedì dalle ore 20:30 alle ore 22:00.

FESTA DI FINE ESTATE

Il gruppo di judo, lunedì 31 agosto, in occasione dell'ultimo allenamento estivo organizza una serata di Randori per adulti.

Sono benvenuti tutti coloro che vorranno assistere.

Al termine verrà offerto un rinfresco a tutti i partecipanti!



Partecipazione a manifestazioni...

Dopo aver partecipato alla sagra di Castiglione, ci troverete la prima settimana di settembre presso la sagra di Borgo Frugose e, la seconda, presso la sagra di Borgo Santa Croce.

Grazie a tutti coloro che passeranno a salutarci.

**BUON INIZIO SETTEMBRE A TUTTI!!
A PRESTO**