



**Yawara**  
**NEWS**

**GENNAIO 2016**

**L'EPIFANIA TUTTE LE FESTE PORTA VIA  
MA, SALUTATI I RE MAGI,  
RIMETTIAMOCI IL JUDO GI!!**



Tutte le nostre attività riprendono dal 7 gennaio con il seguente ordine:

giovedì JUDO, KARATE, PILATES, JU-JITSU, AIKIDO e LOK YIU WING CHUN  
venerdì TAEKWONDO, GINNASTICA e KRAV MAGA

Differentemente da quanto comunicato, i corsi di TAI JI QUAN e KUNG FU BA JI QUAN riprenderanno anticipatamente mercoledì 13 gennaio.

# CORSI DI SHIATSU

SCUOLA NAZIONALE DI SHIATSU NIMA



## **SABATO 16 GENNAIO 2016**

**dalle ore 15:00 alle ore 18:30**

puoi partecipare **GRATUITAMENTE** alla  
presentazione del Corso Professionale

Grazie alla collaborazione tra il CAM YAWARA e la Scuola Nazionale di Shiatsu NIMA prende il via questo **percorso formativo**, caratterizzato da un ciclo di studi di 3 anni con un programma collaudato attraverso un'esperienza di insegnamento trentennale. La formazione Scuola Nima permette di raggiungere alti standard di preparazione idonei allo svolgimento della professione di Operatore Shiatsu.

**DOMENICA 24 GENNAIO 2016 dalle ore 9:00 alle ore 19:00**

**INIZIO CORSO PROFESSIONALE**

---

# SEMINARIO DI BALINTAWAK

Il Centro Arti Marziali YAWARA ha pensato di regalarvi una **nuova disciplina!**

Stile praticato con l'ausilio di un coltello o un bastone di legno in **situazioni di scontro ravvicinato.**

L'arma è utilizzata come semplice estensione del braccio abituando il corpo a muoversi nei modi più disparati: parate, finte, spazzate, calci, prese, cambi di direzione, colpi con attacchi simultanei, difese ed una miriade di combinazioni di attacchi con bastone, pugni, gomiti, ginocchia...

Questo tipo di allenamento sviluppa inoltre **riflessi, velocità e coordinazione.**

**SERATA DI PRESENTAZIONE**

**VENERDI 15 GENNAIO 2016**

**dalle ore 19:00 alle ore 20:00**

**dalle ore 20:00 alle ore 21:00**

**INIZIO SEMINARI**

**A partire da SABATO 23 GENNAIO 2016**

**dalle 15:00 alle 17:30**

**con CADENZA MENSILE**



**Per info e prenotazioni inviare una mail a [info@camywaravr.it](mailto:info@camywaravr.it)**

## Avvisi generali

Avvisiamo che il giorno giovedì 14 gennaio iniziano gli **allenamenti agonistici di JUDO** estendendo l'orario dalle ore 19:00 alle 20:00.

Ricordiamo l'appuntamento di domenica mattina 17 gennaio per i praticanti di **AIKIDO**.

La pratica di **JUTAIJUTSU** si arricchisce della serata del martedì dalle ore 19:00 alle 20:00 a partire dal giorno 12 gennaio.

## I NOSTRI SPONSOR

