



Yawara NEWS

DICEMBRE 2016



JUDO - DOMENICA 18 DICEMBRE "Judo Insieme"



Domenica 18 dicembre si terrà a Montecchio Maggiore 36075 (VI) la manifestazione di JUDO riservata a tutte le cinture colorate (anni 2004 ai 2012) che vorranno parteciparvi.

Per info, chiedi al tuo insegnante o rivolgiti in segreteria.
Chiusura iscrizioni: lunedì 05 dicembre

KARATE – ALLENATORE Stefano Grando

Grande traguardo per il nostro insegnante di karate Stefano Grando, che sabato 26 novembre, ha raggiunto la **qualifica di ALLENATORE PERSONAL TRAINER, I Livello FIPE**.
Congratulazioni da parte di tutto lo staff Yawara!!



JUDO – ESAME DAN Enrico Tommasi



Il nostro Presidente Enrico Tommasi, nel mese di novembre, ha sostenuto e brillantemente superato l'esame di V DAN di judo.
Congratulazioni da parte di tutti!! Bravissimo

GITA - MOSTRA HOKUSAI, HIROSHIGE e UTAMARO



GITA A MILANO!

Prima uscita culturale per i ragazzi del Judo. Mostra Hokusai, Duomo, Castello... e pizza 😊

Una giornata all'insegna del divertimento e della scoperta:
il primo viaggio in Freccia Rossa o la prima volta in metropolitana... una mostra speciale!

Tante opportunità di crescita per i nostri ragazzi.

Non esitare ad unirti anche tu alla prossima occasione, ti aspettiamo!!

JUDO – VALORE ATLETICO, VICECAMPIONI EUROPEI

Quante soddisfazioni per i nostri atleti!! **Premiazione Medaglia di Bronzo al Valore Atletico**

Gli atleti Diego Tommasi ed Alberto Gainelli sono stati insigniti della prestigiosa onorificenza per i loro risultati sportivi del 2015

[Vicecampioni Europei U34 Judo Nage no Kata]





Yawara

TRATTAMENTI E MASSAGGI



Il nostro Centro offre una vasta gamma di trattamenti e di massaggi, con dottori e operatori professionisti. Chiedi informazioni in segreteria o inviando una mail a info@camywaravr.it.

TRATTAMENTI SHIATSU e MASSAGGI BAMBU'

Il cuore dello Shiatsu è come il puro affetto materno: la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita (T. Namikoshi)

LUNEDI' 17:00 , 18:00 , 19:00 , 20:00

VENERDI' 17:00 , 18:00 , 19:00 , 20:00



Le canne di bambù sono adottate per massaggi in grado di liberare dalle tensioni sia i muscoli che la mente

RIFLESSOLOGIA PLANTARE Dott. William Garay Alvarado

La **riflessologia plantare** è una tecnica curativa che prende spunto dall'antica medicina tradizionale cinese; la stessa sfrutta il massaggio su punti specifici del piede per ristabilire l'equilibrio del corpo.

I piedi ci danno stabilità, equilibrio, percezione, slancio, potenza.

MARTEDI' 17:15 , 18:00 , 18:45 , 19:30



MASSAGGI THAI

Il massaggio ha come principio il Tao, perché è equilibrio tra vuoto e pieno: riempie lo spirito e vuota la mente



FISIOTERAPISTA Dott.ssa Vania Turrata

Decontratturante | Drenante | Miofasciale profondo |

Pre-sportivo | Post-gara | Rilassante



Yawara HOLIDAY



SOSPENSIONE CORSI DURANTE LE FESTE NATALIZIE:

SETTEMBRE							OTTOBRE							NOVEMBRE							DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
						31																					

GENNAIO							FEBBRAIO							MARZO							APRILE							
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	
					1				1	2	3	4	5			1	2	3	4	5							1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
30	31																											

MAGGIO							GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

LEGENDA	
	INIZIO CORSI
	SETTIMANA DELLO SPORT
	FINE CORSI
	SOSPENSIONE CORSI BAM/RAG
	CHIUSURA PER FESTIVITA'

Natale inizia già a farsi sentire!!

Per l'occasione, il Centro rimarrà **chiuso dal 24 dicembre al 6 gennaio**.

Le lezioni riprenderanno regolarmente

LUNEDI' 09 GENNAIO 2017

