

CENTRO FITNESS Sottomarina



Orari di lezione:

CENTRO FITNESS Sottomarina

	Lunedì	Giovedì
17.30 - 18.30	Bambini	Bambini
18.00 - 19.00	Bambini	Bambini
19.00 - 20.00	Ragazzi/Adulti	Ragazzi/Adulti
20.00 - 21.00	Adulti	Adulti

PERSONAL BEST Chioggia

	Mercoledì	Venerdì
17.30 - 18.30	Bambini	Bambini
18.00 - 19.00	Bambini	Bambini
19.00 - 20.00	Ragazzi/Adulti	Ragazzi/Adulti
20.00 - 21.00	Adulti	Adulti
21.00 - 22.00	Agonisti	Agonisti

PERSONAL BEST Chioggia



CORSI PER BAMBINI



Lunedì/Giovedì e Mercoledì/Venerdì
dalle 17.30 alle 19.00

Vieni in palestra con questo Coupon le
Prime due lezioni sono **GRATUITE**

**Se è "Il meglio" che cercate,
lo troverete sicuramente qui.**



A.S.D.
PERSONAL BEST
AGKAI CHIOGGIA



Karate
Kick Boxing (semi e light contact)
Difesa personale

M° WALTER MENEHINI 7° Dan

Mercoledì e Venerdì
c/o Personal Best di Chioggia
Lunedì e Giovedì
c/o Centro Fitness di Sottomarina

INFO: 041 40 42 66 - 335 57 10 204



Perchè "PERSONAL BEST"

PERSONAL BEST è il frutto di oltre trent'anni di attività ed esperienza nello sport.

Il Centro, ha come punto cardine la qualità dei servizi svolti, mirata a soddisfare tutte le esigenze inerenti l'attività fisica a corpo libero amatoriale e professionale.

Le Arti Marziali e tra queste il Karate – la Kickboxing e lo studio della difesa Personale trovano in questa sede il migliore "Trend" grazie alla presenza di insegnanti altamente qualificati ai vertici delle rispettive attività a livello Nazionale.

Obiettivo primario della scuola è fornire a tutti il miglior livello di insegnamento possibile garantendo una preparazione idonea per il proseguo dell'attività anche a livello agonistico e/o professionale.



KARATE TRADIZIONALE

Unisce metodi diversi e tecniche dal vecchio stile con nuovi elementi per ottenere un risultato ottimale. Usando come base il GOJU tradizionale, i maestri di quest'arte hanno ampliato i suoi aspetti positivi e limitato i meno pratici, tanto da creare una vera e propria versione moderna del GOJU. Il settore agonistico comprende attività Nazionali ed Internazionali nell'area del famosissimo Point Karate e Kata Free-Style.



KARATE BABY

L'attività svolta a favore dei bambini, sviluppa con attività ludiche l'interesse per schemi motori sempre nuovi, che aiutano lo sviluppo di capacità coordinative e di equilibrio, il tutto per un armonioso sviluppo fisico così importante nell'età evolutiva. L'attività formativa propedeutica all'agonismo, spazia su diversi fronti dal tradizionale al Semi Contact oltre alle gare su circuiti ginnici.

KICKBOXING

Naturale sviluppo agonistico del GOJU americano, è la specialità del SEMI CONTACT. Non richiede eccessivo contatto fisico, bensì rapidità di esecuzione e prontezza di riflessi. Permette agli atleti azioni spettacolari e grazie all'utilizzo di apposite "protezioni" elimina ogni rischio, permettendo anche ai più piccoli di svolgere un'attività marziale completa anche a livello agonistico.



**M° Walter Meneghini
7° Dan Karate e Kick**

DIFESA PERSONALE

A richiesta vengono organizzati corsi di Self Defence per gruppi di persone che intendono approfondire la problematica della difesa personale. Le lezioni sono a gruppi di 10 lezioni della durata di 1 ora ciascuna.