SETTIMANA DI PROVA

In qualsiasi momento sarà possibile fare domanda d'ammissione e richiedere la settimana di prova. La data di inizio verrà concordata con la segreteria a seconda della disciplina scelta e disponibilità di posti. Al termine del periodo di prova, è necessario confermare o meno l'intenzione di iscriversi.

ISCRIVERSI ALL'ASSOCIAZIONE

- Per l'iscrizione, serve una FOTO TESSERA e codice fiscale. In caso di minore servono le firme di un genitore.

- Per i nuovi iscritti sarà possibile pagare singolarmente il primo mese e alla scadenza si sceglierà con quante rate pagare il resto della stagione sportiva secondo la tabella iscrizioni esposta in bacheca. La segreteria è a disposizione per qualsiasi informazione.

- Per la frequenza di tutti i corsi organizzati dalla SHODAN è obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO di buona salute; per i minori copia del "libretto dello sportivo".

- Si raccomanda di NON arrivare in ritardo alle lezioni; fare attenzione alla pulizia del corpo, alla tenuta d'allenamento e utilizzare CIABATTE pulite in palestra.

PROMOZIONI

Per componenti dello stesso nucleo famigliare (es. fratelli, genitori, coniugi), riduzione sulle iscrizioni ai corsi: -5% se in 2; -10% se in 3; -15% se in 4.

-20% sulla seconda disciplina se ti iscrivi a più corsi.

Disciplina: _____

Quota Associativa: _____

Federazione: _____

1° mese: _____

_____:_____

Rate: _____

_____

Altro:_____

_____

Occorrente: _____

Discipline praticate:

AIKIDO
KUNG FU WUSHU
GOJU RYU KARATE
OKINAWA KOBUDO
TAEKWONDO
KENDO - IAIDO - JODO
DAITO-RYU AIKIJUJUTSU
DIFESA PERSONALE
AUTODIFESA Shoreikan
BRAZILIAN JIU JITSU
CAPOEIRA
SCHERMA ANTICA
BASTONE PUGLIESE
ISRAELI JU-JITSU

YOGA - HATHA YOGA
TAI JI QUAN
QI GONG
DARUMA TAISO

AIKIDO BAMBINI e RAGAZZI
BABY TAEKWONDO e JUNIOR
KUNG FU BAMBINI
KENDO RAGAZZI
KARATE JUNIORES
CAPOEIRA JUNIORES
BRAZILIAN JIU JITSU JUNIORES
YOGA BAMBINI

Collaborazioni con le scuole e
Corsi propedeutici per scuole dell'infanzia.

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali

SHODAN
Associazione Sportiva Dilettantistica

Tel. 0522-556297 - info@shodan.it
Whatsapp 329-2569360

SEDE1: VIA CRISTOFORO MONARI n°21
SEDE2: VIA PREMUDA 40/10

www.shodan.it

ORARI SEGRETERIA VIA MONARI (variabili)
Lunedì e Giovedì 17:30 - 20:00
Martedì 18:00 - 19:00
Mercoledì e Venerdì 19:00 -20:00
(Consigliamo di prendere appuntamento prima)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali

SHODAN
Associazione Sportiva Dilettantistica

ORARI e ISCRIZIONI

VIA MONARI
Stagione 2023 -2024

LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI

ITALIA

UISP sportpertutti
Area Discipline Orientali - Reggio Emilia

FONDAZIONE PER LO SPORT DEL COMUNE DI REGGIO EMILIA

Prenota in segreteria
la tua settimana di prova

ARTI MARZIALI

AIKIDO (l'arte dell'unione delle enrgie vitali)

Principianti: mercoledì e venerdì 19:15 - 20:15

Avanzati: mercoledì e venerdì 20:15 - 21:15

KUNG FU WUSHU (pugilato del fiore di susino)

Principianti: venerdì 18:15 - 19:15

Avanzati: venerdì 18:15 - 19:45

Goju Ryu KARATE + Okinawa KOBUDO
(karatè antico e studio delle armi bianche)

Lunedì e giovedì 20:30 - 22:00

KENDO (il combattimento giapponese con la spada)

Principianti: martedì e venerdì 19:45 - 21:00

Avanzati: martedì e venerdì 20:30 - 21:30

IAIDO (l'arte dell'estrazione della katana)

Principianti: martedì 18:45 - 19:45

Sabato mattina 10:30 - 12:00 (3 sabati al mese)

Stage mensile: domenica 9:30 - 12:30

JODO (la via del bastone giapponese)

Venerdì 21:30 - 22:30

Stage mensile: sabato 15:00 - 18:00

DAITO-RYU AIKIJUJUTSU (il Ju-Jutsu antico)

Mercoledì 21:30 - 22:30

Sabato 17:00 - 19:00 (lezione mensile)

DIFESA PERSONALE (metodo Kyusho Tai Jitsu)

Mercoledì 19:00 - 20:30

new ISRAELI JU-JITSU (preparazione fisica e autodifesa)

Giovedì 20:15 - 21:45

DISCIPLINE PER IL BENESSERE

YOGA con GUIDO (ginnastica per la salute e il benessere)

SERALE: martedì 18:30 - 19:45

SERALE: giovedì 19:00 - 20:15

SERALE: giovedì 20:30 - 21:45 (prenotazioni aperte)

TAI JI QUAN (armonia ed equilibrio dei movimenti)

Martedi e venerdì 20:00 - 21:00

YOGA con LAURA (ginnastica per la salute e il benessere)

SERALE: lunedì 18:30 - 19:45 (prenotazioni aperte)

GRAVIDANZA: orario da concordare (individuale o minigruppi)

new QI GONG (esercizi per la salute e il riequilibrio)

MATTINA: sabato 9:30 - 11:00 (2 lezioni al mese)

DISCIPLINE OCCIDENTALI

SCHERMA ANTICA (l'arte greco-romana)

Lunedì 20:00 - 21:00 (c/o PAL. PEZZANI)

new Sabato 16:00 - 17:30 (prenotazioni aperte)

BASTONE E SCHERMA CORTA ITALIANA

Stage mensile: Sabato 15:00 - 16:30 (prenotazioni aperte)

new Giovedì: 20:30 - 22:00 (1 volta al mese)

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

new Sabato 12:00 - 13:00 (prenotazioni aperte)

BAMBINI E RAGAZZI

AIKIDO (disciplina, controllo e movimenti circolari)

Bambini 7-12 anni: mercoledì e venerdì 17:00 - 18:00

Ragazzi 12-16 anni: mercoledì e venerdì 18:00 - 19:00

TAEKWONDO (forma fisica e divertimento coi calci)

Bambini 5-7 anni : lunedì e giovedì 17:00 - 18:00

Bambini 7-11 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

Ragazzi 12-17 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

KUNG FU WUSHU (coordinazione e flessibilità)

9-15 anni: venerdì 17:00 - 18:00 (prenotazioni aperte)

KARATE RAGAZZI (disciplina e divertimento)

7-11 anni: lunedì e giovedì 18:00 - 19:00

12-17 anni: lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

KENDO JUNIORES (la scherma e il combattimento)

new 9-15 anni: martedì 17:00 - 18:00

BRAZILIAN JIU JITSU (combattimento a terra e difesa)

new 6-12 anni: sabato 11:00 - 12:00 (prenotazioni aperte)

CAPOEIRA (ritmo e dinamicità)

new 6-14 anni: sabato 10:00 - 11:00 (prenotazioni aperte)

GINNASTICA metodo YOGA (armonia ed equilibrio)

new 6-12 anni: venerdì 18:00 - 19:00 (prenotazioni aperte)