



**La Via dello Zen
tra Arti Marziali
alimentazione
e salute**

PROGRAMMA BUSHIDONLINE

Storia e diffusione delle Arti Marziali e discipline di combattimento
nel mondo

I Samurai e il codice etico
HAGAKURE

Storia del Karate

Il Goju Ryu Karate Do e il
Maestro Chojun Miyagi

I kata del Goju Ryu

Il corpo umano

Il sistema scheletrico (cartilagini, ossa e articolazioni)

Il sistema muscolare (muscoli volontari e involontari)

Il sistema nervoso (neuroni)

Il sistema linfatico

Nutrizione, Sport e Salute



Teoria e metodologia dell'allenamento
Riscaldamento e stretching nelle Arti Marziali
Prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva
Nozioni di base di primo soccorso sportivo
Termini giapponesi più usati durante gli allenamenti



www.artimarzialiperugia.it

Tel. 339.7150640

Ansia e stress
Prevenzione e gestione delle situazioni a rischio
Autocontrollo e gestione dell'aggressività
Risoluzione di situazioni impreviste
Comunicazione non verbale

Date degli incontri: SABATO dalle ore 15.00 alle ore 16.00: 1°) **30 DICEMBRE 2023**; 2°/3° e 4° il **13/20 e 27 GENNAIO**; 5°/6°/7° e 8° il **03/10/17 e 24 FEBBRAIO**; 9°/10°/11° e 12° il **02/09/16 e 23 MARZO** (NO il 30 marzo vigilia di Pasqua); 13°/14°/15° e 16° il **06/13/20 e 27 APRILE**; 17°/18°/19° e 20° il **04/11/18 e 25 MAGGIO**; 21° incontro riepilogativo del programma **01 GIUGNO**;
ESAME: 08 GIUGNO 2024 ore 18.00.

NON SI VERRA' AMMESSI ALL'ESAME TEORICO in caso di **2 assenze** agli incontri. La presenza attiva in palestra per gli allenamenti dovrà necessariamente essere di almeno **tre/quattro** ore settimanali per tutti.

MINIMO 3-4 ORE SETTIMANALI DI FREQUENZA IN PALESTRA + LEZIONI ONLINE

COSTO ONLINE € 40.00 mensili + quota karate € 60,00 (3-4 ore settimanali) oppure € 65,00(5-6 ore sett.)

E' NECESSARIO VERSARE LE QUOTE STABILITE ENTRO I PRIMI 10 gg DEL MESE IN CORSO

Per i programmi dettagliati vedi: Programma d'esame per kyu dan e qualifiche