



FOR FIT

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

L'arte di tornare in forma, nel corpo e nello spirito

Finalmente un modo diverso per tornare in forma, non solo nel fisico ma anche nella testa !

A volte per stare bene ci vuole poco...

Un po' di ginnastica, la compagnia giusta, riuscire a scaricare le tensioni, le arrabbiature e i malumori per poi rilassarsi....e magari imparare qualche semplice tecnica per saper poi anche difendersi!

In giapponese "JU è armonia e trasformazione; noi proponiamo una ginnastica per trasformare lo stress in calma, portare armonia al corpo e ai pensieri.

Il nostro club pratica il judo ormai da 25 anni, ha formato generazioni di sportivi di tutte le età: promuove il valore di un corpo e di una mente sempre in forma e pronti per affrontare la vita di ogni giorno

Il corso di "Ju- for fit" si svolge tutti i lunedì e i venerdì dalle 18 alle 19 presso la villa Mauroner di Tizzano a fianco della chiesa.

Possibilità di concordare lezioni mattutine

Informazioni ed iscrizioni telefonando al 338 1341285

La quota di partecipazione è di 25 euro settimanali a bambino; sconto 20% per le coppie di fratelli. I partecipanti devono portare l'astuccio con matita, gomma, penne e colori, quaderno per le esercitazioni di inglese ed eventuale cambio vestiario.

Per ogni evenienza si possono contattare i seguenti numeri: 3381341285 e 3405454641

Ai fini organizzativi si richiede l'iscrizione preferibilmente entro il 25 giugno 2006.

SCHEDA DI ADESIONE SUMMER JUDO 2006

DA RITAGLIARE O FOTOCOPIARE E FAR PERVENIRE ALL' ASSOCIAZIONE.

NOME:.....

COGNOME:.....

INDIRIZZO:.....

.....

DATA DI NASCITA:.....

TELEFONO CASA:.....

CELLULARE MADRE:.....

CELLULARE PADRE:.....

CLASSE FREQUENTATA:.....

HAI GIA' STUDIATO L'INGLESE?

o Si o No

HAI NECESSITA' DI QUALCHE COSA IN

PARTICOLARE O ATTENZIONI SPECIFICHE DA

PARTE NOSTRA ?.....

.....

.....

.....

.....

.....

FIRMA DEL GENITORE

ATTIVITA' ESTIVA PER BAMBINI E RAGAZZI

SCHEDA INFORMATIVA SUMMER JUDO

Benvenuto all'iniziativa di educazione e gioco estivo "Summer judo" organizzato dal judo club Libertas "F.Mauroner" di Tizzano.

Lo scopo di questa iniziativa è promuovere l'educazione sportiva, ricreativa, sociale e culturale nei bambini e nei ragazzi, nel modo che loro più amano: IL GIOCO E LA MUSICA, seguiti da personale qualificato e preparato a far fronte anche ai ragazzi più vivaci.

Il judo, da anni ormai insegnato nelle scuole giapponesi, è una "disciplina", un' arte non solo fisica ma anche e soprattutto mentale e formativa: movimento e divertimento assieme ai valori di amicizia, rispetto, educazione, conoscenza.

E' compreso nella quota settimanale:

- Assicurazione contro gli infortuni durante l'attività
- Iscrizione all'Ente di promozione sportiva "Libertas", con relativa tessera e agevolazioni
- Merenda di metà mattina
- Lezioni di Inglese con personale madrelingua qualificato
- Lezioni di judo con insegnanti tecnici federali
- Almeno tre ore settimanali di AIUTO COMPITI ESTIVI per i più grandi, mentre per i più piccoli EDUCAZIONE AL LINGUAGGIO
- Materiale per la realizzazione di piccole creazioni artistiche da portare a casa
- Book finale contenente i lavori e gli esercizi effettuati
- Gadget "Libertas"
- Partecipazione alla manifestazione conclusiva a Settembre

Organizza anche corsi di difesa per adulti

DIFENDITI!

CORSO BASE DI DIFESA

Per saper cosa fare

Dedicato a chi NON VUOLE SUBIRE

A chi NON VUOLE farsi prendere dal PANICO

A chi VUOLE ESSERE PRONTO

SCHEDA INFORMATIVA SUL RETRO

SCHEDA INFORMATIVA CORSO DI DIFESA

Cosa fare quando si è in pericolo, qualcuno mette a rischio la vostra incolumità, **vi mettono le mani addosso?**

A volte quando meno ce lo aspettiamo, improvvisamente ci ritroviamo in una situazione non piacevole. Occorre sapere come agire, per non venir presi dal **panico**.

Per questo, abbiamo deciso di organizzare un corso base di judo – autodifesa: sapere come cadere senza farsi male durante un aggressione, come poter reagire e liberarsi dalle prese di un avversario, come comportarsi e che tecniche usare per rendere inoffensivo l'aggressore, **NON PERDERE LA TESTA!**

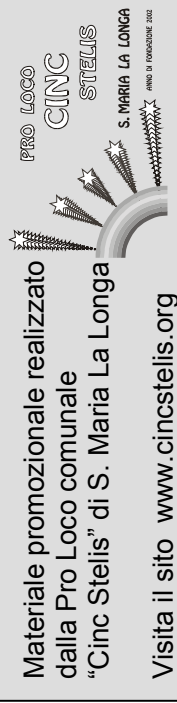
Il judo club Libertas "F.Mauroner" pratica il judo ormai da 25 anni, ha formato generazioni di sportivi di ogni età: quest'anno ha sentito la necessità di sperimentare una soluzione diversa, che vada oltre all'attività sportiva, offrendo un seppur modesto contributo alla comunità e a tutti quelli che desiderano essere in grado di non subire passivamente le angherie altrui.

Dal 12 giugno al 12 luglio presso la Villa Mauroner di Tissano di Santa Maria la Longa, di fianco la Chiesa, il martedì e il giovedì dalle 20 alle 21.

VIENI ANCHE TU ED IMPARA A DIFENDERTI

*Informazioni ed iscrizioni telefonando al
338 1341285*

Materiale promozionale realizzato dalla Pro Loco comunale "Cinc Stelis" di S. Maria La Longa



Visita il sito www.cincstelis.org

A TISSANO DI SANTA MARIA LA LONGA

Presenta:
"Summer judo 2006"

"Summer judo 2006"

per bambini e ragazzi

...E' COFFEE SI FINISCE

di all'oggi.....

ed inoltre per adulti corsi di ginnastica e di difesa

Stanchi delle solite lunghe, solitarie, torride giornate estive?

Avete mai desiderato vivere avventure, conoscere nuovi amici, Imparare divertendosi?

E ALLORA VIENI CON NOI!

**QUEST'ESTATE...CAMBIATA MARCIA...
VIENI AL SUMMER JUDO!!!!!!**

A partire da luglio e fino a settembre dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 13.30 parte il treno del divertimento per la seconda edizione di Summer judo

Per informazioni telefona al 338 1341285