

## REGOLAMENTO ATTIVITÀ KARATE

### ISCRIZIONE

#### Al momento dell'iscrizione è obbligatorio:

- versare la quota di partecipazione al corso;
- consegnare copia del **certificato medico** (Under 10 certificato medico di idoneità non agonistica; per livelli superiori certificato medico di idoneità agonistica); *Possibilità di prenotare visite mediche presso il Centro Diagnostico Terapeutico Sacro Cuore a tariffa agevolata. Maggiori informazioni: 045 6013600.*
- versare € 5,00 per deposito cauzionale del badge;
- versare € 15,00 per quota d'iscrizione con validità annuale per tutte le attività del Centro.

### RINNOVI

- Diritto di precedenza per coloro che frequentano la scuola nuoto o che già appartengono ai gruppi del Polisportivo.
- Iscrizioni anticipate di una settimana rispetto agli altri utenti (re-iscrizioni a partire da due settimane prima dell'inizio del corso, fino ad esaurimento posti).
- Iscrizioni ritenute valide a pagamento avvenuto.

### RIMBORSI, RECUPERI E DISDETTE

- La **TESSERA ANNUALE** non è rimborsabile.
- Il ritiro dai corsi non dà diritto al rimborso della quota versata.
- La segreteria si riserva il diritto di spostare gli allievi in altri corsi per motivi didattico-organizzativi.

### NOTE

- È vietato interagire con gli allievi durante le lezioni o sostare a bordo vasca e negli spogliatoi.
- Per motivi di privacy è assolutamente vietato effettuare foto e videoriprese senza autorizzazione.
- Si consiglia vivamente l'utilizzo degli armadietti negli spogliatoi.
- Negli spazi degli spogliatoi la responsabilità dei minorenni è esclusivamente a carico dei genitori e degli accompagnatori.

Per quanto non espressamente indicato si fa riferimento al Regolamento del Centro.



### ASD POLISPORTIVO DON CALABRIA



Via San Marco, 121  
37138 Verona (VR)



Tel. 045 8184611  
Fax 045 8184600



polisportivodoncalabria@sacrocuore.it  
www.polisportivodoncalabria.it



WhatsApp  
366 6121961



orari  
segreteria

LUN-MER-VEN	dalle 07:00 alle 21:00
MAR-GIO	dalle 08:00 alle 21:00
SABATO	dalle 09:00 alle 14:00
DOMENICA	dalle 09:00 alle 12:00



Seguici su:



# KARATE

stagione 2019/2020



Eye 'n Light Ph

### ISCRIZIONI

a partire da 7 giorni prima dell'inizio attività

# baby

L'attività per i bambini è di tipo prevalentemente **ludico-motorio**, di esplorazione del movimento, al fine di ampliare le esperienze corporee di base. È una pratica che stimola la fiducia e lo **star bene insieme**, aiuta a trovare i tempi di **concentrazione** con la giusta alternanza ai momenti di libera espressione, quindi si rivela particolarmente adatta a bambini molto timidi, insicuri o al contrario troppo vivaci e con difficoltà di concentrazione.

**La componente tecnica tipica del karate verrà proposta in maniera espressiva e giocosa.**

▶ **GIOCO, MOVIMENTO, ESPRESSIVITÀ, STAR BENE INSIEME**



fascia oraria

<b>1° TRIMESTRE</b> dal 16/09/2019 al 12/12/2019	<b>2° TRIMESTRE</b> dal 16/12/2019 al 12/03/2020	<b>3° TRIMESTRE</b> dal 16/03/2020 al 04/06/2020
--	--	--

## BABY 4-6 ANNI

<b>MER</b>	<b>16:30-17:30 o 17:30-18:30</b>	€ 115	€ 115	€ 115
------------	--------------------------------------	-------	-------	-------

**L** 1 ora **📅** monosettimanale

## RAGAZZI 7-18 ANNI

<b>LUN-GIO</b>	<b>16:30-17:30 17:30-18:30</b>	€ 180	€ 180	€ 180
----------------	------------------------------------	-------	-------	-------

<b>MAR-VEN</b>	<b>16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30</b>	€ 180	€ 180	€ 180
----------------	--	-------	-------	-------

**L** 2 ore **📅** bisettimanale

## ADULTI

<b>LUN</b>	<b>10:00-12:00</b>	€ 185	€ 185	€ 185
------------	--------------------	-------	-------	-------

**L** 2 ore **📅** monosettimanale

## ADULTI

<b>LUN-GIO</b>	<b>21:00-22:00</b>	€ 185	€ 185	€ 185
----------------	--------------------	-------	-------	-------

**L** 2 ore **📅** bisettimanale

**L** durata attività **📅** frequenza settimanale

# ragazzi

L'attività per i ragazzi ha come obiettivo la **formazione atletico-tecnica**, con i relativi passaggi di cintura fino ad arrivare alla **cintura nera**. Dopo la cintura nera, ci sarà la possibilità di sviluppare il percorso in due direzioni, quello **marziale** o quello **agonistico federale**. L'approccio della disciplina è **educativo** ed è finalizzato al pieno **sviluppo del potenziale psico-fisico** dei ragazzi.

▶ **TECNICA, CINTURA NERA, AGONISMO, EDUCAZIONE, FORMAZIONE TECNICA**

# adulti

Questo percorso è rivolto agli **adulti di ogni età**, non è prestazionale o agonistico, ma ha come finalità il **benessere della persona e l'armonizzazione della propria energia**, inteso come miglioramento della consapevolezza corporea, come "anti-stress" per sciogliere le tensioni quotidiane, al fine di realizzare un focus mentale verso Sé.

Inoltre il percorso propone delle competenze in tema di **difesa personale** e offre l'occasione di **conoscere una disciplina** con una filosofia e tradizione millenaria.

▶ **BENESSERE, ARMONIA, FOCUS, CONSAPEVOLEZZA, DISCIPLINA**



In collaborazione con:

