

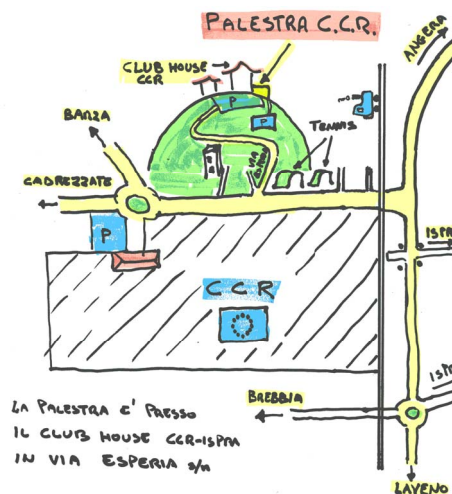
CORSI 2012

ATTIVITÀ	ORARIO	
AIKIDO (a) (Istr: Riccardo De Paoli)	LUNEDI Principianti MERCOLEDÌ Tutti 21.00-23.00	VENERDI 21.00-22.30 Dal 2° kyu
AIKIDO (b) (Istr: Christian Benvenuto)	MARTEDI 21.00-22.30	GIOVEDÌ 21.00-22.30
AIKIDO PER RAGAZZI (Istr: Pascal Kupper)	LUNEDI 17.00-18.15 Bambini 18.15-19.00 Ragazzi	GIOVEDÌ 17.30-18.30 Ragazzi
JUDO PER ADULTI (Istr: Walter Scolari)	MARTEDI 19.30-21.00	VENERDI 19.30-21.00
JUDO PER RAGAZZI (Istr: Walter Scolari)	MARTEDI 18.00-19.30	VENERDI 18.00-19.30
KARATE PER RAGAZZI (Istr: Noemi Della Rossa)	MERCOLEDÌ 18.00-19.25	VENERDI 17.00-18.00
KARATE (Istr: Giampiero Duchini)	LUNEDI 19.30-21.00	MERCOLEDÌ 19.30-21.00
KARATE (Istr: Massimo Della Rossa)	MARTEDI 12.15-13.30	GIOVEDÌ 12.15-13.30
KARATE (da cintura blu) (Istr: Tullio Ponti)	DOMENICA 9.30-11.30	
TAI-CI CHUAN (Istr: Marisa Galli)	MERCOLEDÌ 12.15-13.30	SABATO 2° sabato/mese 15.00 -17.00
YOGA (a) (Istr: Roberta De Rosa)	LUNEDI 12.15-13.45 GIOVEDÌ 18.30-21.00	VENERDI (meditazione) 8:00-9:00
YOGA della RISATA (b) (Istr. Marina Grégoire)	GIOVEDÌ 17:00-18:00	
YOGA (c) (Istr: Laura Pili)	MERCOLEDÌ 9:15-10:30	SABATO 10:15-11:30
QI-GONG (Istr. Marcello Vassallo)	MARTEDI- GIOVEDÌ 7:45-9:00	VENERDÌ 12.15-13.45
Ginnastica: Stretching, Aerobica, G.A.G, Ginnastica sportiva, Ginnastica dolce, Pratica di movimento espressivo, Ginnastica bambini, Playgroup	<i>Vedi elenco a parte</i> e-mail: gym@budokai.it	

CHI SIAMO:

Il Budokai è un'Associazione Polisportiva Dilettantistica di Arti Marziali Tradizionali e Discipline Orientali suddiviso in varie sezioni. Il Club è sorto nei primi anni 60 con le attività del Club di Judo (Judo Club Euratom), poi affiancato dai Club di Karate, Aikido, Kendo. Dal 1980 questi Club si sono associati in forma di Polisportiva. Il Budokai è il Club Arti di Marziali riconosciuto dal COPAS del CCR-Ispra ed è inoltre affiliato all'UIISP (Unione Italiana Sport per Tutti). La sede di pratica si trova presso il Clubhouse del CCR di Ispra e ha un'area di allenamento di 130m² attrezzata con materassine.

DOVE SIAMO:



Informazioni:

E-mail: info@budokai.it
Internet: <http://www.budokai.it>

B
U
D
O
K
A
I

A-I-K-I-D-O
K-A-R-A-T-E



T-A-I-C-I
Y-O-G-A

BUDOKAI CLUB
Club-House CCR
via Esperia
Ispra (VA)

infotel
info@budokai.it
www.budokai.it





AIKIDO

in questa arte marziale si pone un' enfasi particolare nello studio di tecniche di diversione di un attacco e di neutralizzazione di un avversario senza finalità di procurargli dolore e lesioni. Inteso come "via", l'Aikido è una base naturale per la crescita e lo sviluppo della personalità. La pratica dell'Aikido è un ottimo esercizio aerobico praticabile da tutti e senza limitazioni di età.

info: M. Crivelli - tel: (0332) 78(9277)

e-mail: aikido@budokai.it

YOGA

sentirsi "bene", essere più attivi, capaci di concentrazione e nel contempo più rilassati e sereni: lo Yoga è un mezzo per raggiungere questi obiettivi. Lo Yoga è una tecnica per ristabilire il migliore equilibrio psicofisico attraverso l'attività coordinata del corpo e della mente ed il controllo della respirazione. Lo Yoga è per tutti: alterna il movimento alle posizioni statiche, gli esercizi per la concentrazione a quelli sul respiro.

info: A. Patak - tel: (0332) 78(9878)

TAI-CHI

è caratterizzato da movimenti stilizzati eseguiti con fluidità e lentezza. I benefici di ordine fisico e psichico derivanti dalla pratica del Tai Chi sono dovuti ad una migliore e più intensa circolazione dell'Energia Vitale (Chi) all'interno del corpo. E' anche un'ottima ginnastica in quanto ogni movimento è finalizzato all'equilibrio, alla distensione muscolare e nervosa, alla respirazione profonda, alla stimolazione di tutte le funzioni vitali dell'organismo.

info: G.Merlo - tel:0332 - 78(5191)

e-mail taichi@budokai.it

QI GONG

si basa su esercizi ginnici, meditativi e di respirazione che l'allievo impara gradualmente. Lo scopo è l'acquisizione di longevità, immunità dalle malattie, forza fisica e mentale e la capacità di dirigere all'esterno l'energia vitale per fini terapeutici e di combattimento. Per questi motivi il Qi-Gong è correlato a tutti gli altri campi della Medicina Tradizionale Cinese e alle arti marziali.

info: G.Merlo - tel:0332 - 78(5191)

KARATE

è tra le più popolari arti marziali ed è un efficace metodo di difesa personale. Vengono sviluppati sia la preparazione fisica e tecnica che l'atteggiamento mentale. La Sezione karate organizza corsi di Karate Shotokan Tradizionale suddivisi nei due settori: Karate Club Budokai affiliato all'Organizzazione JKA (Japan Karate Association) Italia e Karate Club Euratom affiliato alla FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale). Si svolgono corsi per bambini/ragazzi, (età minima 8 anni compiuti) e corsi per adulti.

info: D. Albrecht- tel: 0332 - 78(9237)

e-mail: karate@budokai.it

JUDO

è una disciplina orientata verso la pratica sportiva che consiste prevalentemente in tecniche di proiezione e di immobilizzazione. E' una disciplina particolarmente adatta e gradita ai bambini, ed il Judo Club organizza corsi specifici per bambini e ragazzi da oltre trent'anni.

info: F. Calcerano - tel: 0332 - 78(9503)

e-mail taichi@budokai.it

AIKIDO	DePaoli Riccardo	5° Dan, membro commissione tecnica AIA (Associazione Internazionale Aikido Kobayashi Ryu)
	Benvenuto Christian	Istruttore 3° Dan della associazione EPA-Italia
	Kupper Pascal	2°Dan Responsabile dei corsi di Aikido per bambini e ragazzi
KARATE	Ponti Tullio	4° Dan, Istruttore, Direttore tecnico del karate Club Budokai.
	Saltelli Andrea	4°Dan, Istruttore FIKTA.
	Duchini Giampiero	3° Dan, Istruttore FIKTA. Direttore Tecnico del Karate Club Euratom.
	Della Rossa Massimo	2°Dan, Istruttore Org.JKA
JUDO	Scolari Walter	7° Dan, Maestro, fa parte della Assoc. Amici del Judo, ha allenato la nazionale svizzera femminile. Direttore Tecnico della sezione Judo Budokai; è anche direttore tecnico di altre palestre.
YOGA	De Rosa Roberta	Ha studiato yoga presso l'esperto Yogi Himalayano Swami Ramachandrananda
	Grégoire Marina	Yoga della Risata
	Pili Laura	
TAI-CHI QI-GONG	Galli Marisa	4° Dan Yi Chuan Tai Chi - Kung Fu
	Marcello Vassallo	Insegnate di Qi-gong della scuola del Maestro Liu Dong

Polisportiva Budokai
 presso Clubhouse CCR
 Via Esperia 467 - 21027 ISPRA (VA)

e-mail: info@budokai.it
internet: <http://www.budokai.it>