

空手

Budokai - Ispra

KARATE

武道

Karate is one of the most popular martial arts providing an efficient method for self-defense as well as physical, technical and mental training.

The JRC KARATE CLUB affiliated to F.I.K.T.A. and J.K.A. runs Shotokan Karate courses.

Courses are held in the Club-House under the restaurant)

!!! 4x FREE LESSONS !!!
!!! 4x LEZIONI GRATUITE !!!

Adult Courses:

Tuesday & Thursday (12:15-13:30)
Monday & Wednesday (beg.: 19:30-20:30)
" " (adv.: 19:30-21:00)

Corsi Adulti:

Martedì e Giovedì (12:15-13:30)
Lunedì e Mercoledì (principianti: 19:30-20:30)
" " (avanzati: 19:30-21:00)

Istr. Tullio **Ponti** (4D),
Istr. Andrea **Saltelli** (4D)
Istr. Gianpiero **Duchini** (3D),
Istr. Massimo **Della Rossa** (2D).

For more information contact:
D.Albrecht
daniel.albrecht@jrc.ec.europa.eu
0332 789237



FIKTA a.s.d.



J.K.A. ITALIA

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.

IL KARATE CLUB CCR, affiliato alla F.I.K.T.A. e alla J.K.A. organizza corsi di Karate Shotokan.

I corsi si terranno al Club-House sala Budokai (sotto il ristorante)

Children Courses (from age 8):

Wednesday (beg.: 18:00 - 19:00)
" (adv.: 18:00 - 19:30)
& Friday (beg.: 17:00 - 18:00)
" (adv.: 17:00 - 18:30)

Corsi Ragazzi (dall'età di 8 anni):

Mercoledì (princ.: 18:00 - 19:00)
" (avanz.: 18:00 - 19:30)
e Venerdì (princ.: 17:00 - 18:00)
" (avanz.: 17:00 - 18:30)

Istr. Massimo **Della Rossa** (2D).

Noemi **Della Rossa** (1D)

JKA Champion of Italy - 2010 and 2011 - (juniores)
Campionessa italiana JKA - 2010 e 2011 - (juniores)

Per ulteriori informazioni contatti:
D.Albrecht
daniel.albrecht@jrc.ec.europa.eu
0332 789237