



BUDOKAI
Arti Marziali e Ki

POLISPORTIVA BUDOKAI
Associazione Sportiva Dilettantistica

Per essere sempre informato
Segui i nostri **CANALI**
Budokai-**SEZIONE GYM**

WhatsApp



<https://whatsapp.com/channel/0029VaaSbVc8aKvP9ePtp604>

Telegram



info: www.budokai.it
mail: gym@budokai.it

https://t.me/budokai_sezioneginnastica

Ginnastica propedeutica

Il corso offrirà ai vostri bimbi lo sviluppo ed il miglioramento delle capacità motorie di base!

...Li aspetteranno tanti giochi, esercizi ginnici, attività di potenziamento muscolare e attività con la musica!

dai 4 ai 7 anni

Mercoledì e Venerdì dalle ore 16.00 alle ore 17.00

CON

Letizia Piva

Club House - Sala Fior di Loto
dall' 11 settembre 2024

COSTO (annuale)

TESSERA BUDOKAI
€ 30,00

CORSO

INT CCR € 90,00
EST CCR € 140,00





BUDOKAI
Arti Marziali e Ki

POLISPORTIVA BUDOKAI
Associazione Sportiva Dilettantistica

Per essere sempre informato
Segui i nostri **CANALI**
Budokai-**SEZIONE GYM**

WhatsApp



<https://whatsapp.com/channel/0029VaaSbVc8aKvP9ePtp604>

https://t.me/budokai_sezioneginnastica

Telegram



info: www.budokai.it
mail: gym@budokai.it

Avviamento alla ginnastica artistica e Calisthenics

Avviamento alla ginnastica artistica e Calisthenics ha come obiettivo generale, lo sviluppo delle abilità motorie che consentono di eseguire gli schemi motori in modo ottimale, il corso permetterà di esprimere la propria personalità attraverso il movimento. A livello tecnico il corso insegna gli elementi di base della ginnastica, soprattutto al corpo libero mantenendo un approccio ludico adeguato all'età.

più di 7 anni

Mercoledì e Venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00

con

Letizia Piva

Club House - Sala Fior di Loto
Dal 13 settembre 2024

COSTO (annuale)

TESSERA BUDOKAI
€ 30,00

CORSO

INT CCR € 90,00
EST CCR € 140,00





BUDOKAI
Arti Marziali e Ki

POLISPORTIVA BUDOKAI
Associazione Sportiva Dilettantistica

Per essere sempre informato
Segui i nostri **CANALI**
Budokai-**SEZIONE GYM**

WhatsApp



<https://whatsapp.com/channel/0029VaaSbVc8aKvP9ePtp604>

Telegram



info: www.budokai.it
mail: gym@budokai.it

https://t.me/budokai_sezioneginnastica

Presenta
CORSI RAGAZZI e ADULTI
Con **Giorgio Ardente**



PILATES CALISTHENICS



GIOVEDI' 17:30 - 18:30

DAI 15 ANNI

**PRATICA DI SOSPENSIONI-INVERSIONI
TRAMITE SKILL DI YOGA PILATES E
CALISTHENICS**

Club House - Sala Fior di Loto
Dal 12 settembre 2024

COSTO (annuale)

TESSERA BUDOKAI	€ 30,00
CORSO	€ 90,00 (INT CCR) € 140,00 (EST CCR)