

AMATORI KARATE SHOTOKAN



CIAO,

CARA VECCHIA **CINTURA NERA**, COME VA? QUANTI ANNI DI ESPERIENZA HAI SULLE SPALLE?

NEL CORSO DELLA VITA HAI CERTAMENTE AFFRONTATO CON CORAGGIO TANTE BATTAGLIE E NON SOLO IN PALESTRA, **MA SE ADESSO** IL PESO DEGLI ANNI, I PRIMI ACCIACCHI, IL RITMO E LA COMPLESSITÀ DEGLI ALLENAMENTI ATTUALI STANNO MINANDO IL TUO PIACERE DI PRATICA, E **FORSE** STAI ACCAREZZANDO L'IDEA DI APPENDERE IL KARATE-GI AL CHIODO...**PER FAVORE**... FAI UN RESPIRO PROFONDO E CONTINUA A LEGGERE...UNA SOLUZIONE C'È!

ABBIAMO IL PIACERE DI INFORMARTI CHE A SAN ZENO E' GIA' OPERATIVO UN CORSO SPECIFICO DI KARATE RISERVATO A PERSONE "OVER 40" (MA LA MEDIA ATTUALE GIRA SUI 60 ANNI) IN POSSESSO DEL GRADO MINIMO DI 1° DAN, CARATTERIZZATO DA:

- UN SOLO ALLENAMENTO SETTIMANALE IL MERCOLEDI' SERA DALLE 19:30 ALLE 20:45 CIRCA, OPZIONABILE, IN CASO DI RICHIESTE, ANCHE IL VENERDI'.
- PRATICANTI SOSTANZIALMENTE SIMILI PER ETA', LIVELLO TECNICO (MEDIA II° DAN) ED OBIETTIVI MOTIVAZIONALI, TRA CUI PARTICOLARE ATTENZIONE RISERVATA ALLA CONSERVAZIONE DELLA SALUTE ED ALLA PRATICA. SENZA ECCESSI. DELLA DIFESA PERSONALE.
- ALLENAMENTI DI INTENSITA' MEDIO BASSA E BASATI SU PROGRAMMI SEMPLICI, KATA' DI BASE E SCHEMI PRATICAMENTE CONOSCIUTI DA TUTTI, SEMPRE ALL'INSEGNA DEL **POCO MA BENE**, DOVE OGNUNO, IN BASE ALLE SUE CONDIZIONI PSICO-FISICHE, DA' CIO' CHE PUO', SENZA ALCUNA COSTRIZIONE.
- QUOTE ASSOCIATIVE POPOLARI E COMPETITIVE.
- IL CORSO E' AUTONOMO, MA INSERITO ORGANICAMENTE, NELLE ATTIVITA' DEL KARATE BUFFALORA (CHE OPERA A SAN ZENO PRESSO LA PALESTRA COMUNALE) ED E' GESTITO DALLE CINTURE NERE **ROBERTO POLLIONE** E **ALESSANDRO BONTEMPI** CON L'OBIETTIVO PRIORITARIO DI CONSENTIRE A TANTI KARATEKA SENIOR DI NON ABBANDONARE LA NOSTRA BELLA DISCIPLINA, OFFRENDO LORO L'OPPORTUNITA' DI CONTINUARE AD ALLENARSI SENZA STRAFARE, CON SODDISFAZIONE E SPIRITO DI AMICIZIA.

PASSA A TROVARCI

SCOPRIRAI CHE ABBIAMO MOLTE PIU' COSE IN COMUNE DI QUANTO TI POSSA ASPETTARE.

TEL. ROBY: 339-3338636

TEL. SANDRO: 338-2563229

OSS !

PS: NON PENSARE **PERO'** DI TROVARE TUTTI VECCHIETTI RAMMOLLITI, IN CASO DI NECESSITA' SAPPIAMO ANCORA "TIRARE FUORI GLI ARTIGLI".

CIAO,

ROBY E SANDRO