



**C E N T R O
S P O R T I V O
I T A L I A N O**

ORGANIZZA

**CORSI DI ARTI MARZIALI
E DISCIPLINE ORIENTALI**

A

**REGGIO EMILIA, NOVELLARA,
SAN BARTOLOMEO E SCANDIANO**

ARTI MARZIALI E DISCIPLINE ORIENTALI CON IL CSI

Il centro sportivo italiano offre un panorama variegato, nella provincia di Reggio Emilia, di corsi di arti marziali e discipline orientali, come:

Judo

I principi e gli scopi a cui tende il Judo si possono esprimere con due brevi frasi: "massima efficacia con il minimo sforzo" e "prosperità e mutuo benessere". La disciplina non si basa sull'uso della forza fisica quanto sulla capacità di sfruttare il movimento dell'avversario, e grazie all'insegnamento delle cadute, si ottiene una completa varietà di movimenti che permettono uno sviluppo fisico equilibrato ed un'ottima coordinazione psicomotoria.



Judo Adulti:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI

Martedì - Giovedì 17.30-18.30

Tel. 329 9426701

Tel. 348 9621208

SAN BARTOLOMEO

ARTI MARZIALI SAN BARTOLOMEO

Presso l'oratorio parrocchiale

Martedì - Giovedì 19.00-20.00

Tel. 329 9426701

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

19.00-20.30

Tel. 329 9426701

Judo Bambini:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI

Martedì - Giovedì 17.30-18.30

Tel. 329 9426701

Tel. 348 9621208

SAN BARTOLOMEO

ARTI MARZIALI SAN BARTOLOMEO

Presso l'oratorio parrocchiale

Martedì - Giovedì 19.00-20.00

Tel. 329 9426701

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI

Lunedì - Mercoledì 18.00-19.00

Tel. 329 9426701

Aikido

L'aikido sta ad indicare la disciplina che induce all'armonia tra la propria energia vitale e lo spirito dell'universo. Esso consiste in numerose tecniche di autodifesa, e comprende il pieno apprendimento dell'utilizzo di strumenti quali il bastone, la spada e il pugnale, e la difesa da questi.



Aikido adulti:

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI

Martedì - Giovedì - Venerdì 20.00-21.30

Tel. 335 8040665

Difesa Personale

La difesa personale è una disciplina non aggressiva perché in essa non c'è competizione. Comprende le più efficaci tecniche di difesa delle varie arti marziali ed è indicata sia per gli uomini che per le donne in quanto la forza e la prestanza fisica non sono fattori determinanti. Tutto nell'ambito della legittima difesa.



Difesa Personale:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/

POL. GRAMSCI

Servizio personal su appuntamento

Tel. 348 9621208

SAN BARTOLOMEO

ARTI MARZIALI SAN BARTOLOMEO

Presso l'oratorio parrocchiale

Giovedì 19.00-20.00

Tel. 329 9426701

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI

Lunedì 20.45-22.00

Tel. 329 9426701

SCANDIANO

MAYLEA via Reverberi, 2

Martedì 21.00-22.00

Tel. 349 0924907

Karate

Si tratta di una sottile arte dell'autodifesa che permette di vincere il nemico per mezzo delle più varie tecniche utilizzando diverse parti del corpo in modo razionale ed efficace, ad esempio in colpi di pugno e di mano, diretti o circolari, calci e anche proiezioni ed immobilizzazioni. Ma il vero karate non è una semplice arte del combattimento, il suo primo obiettivo è forgiare il corpo e lo spirito. In effetti quest'arte è stata praticata e approfondita storicamente con lo scopo di giungere alla dignità di un saggio.



Karate Bambini e Adulti:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI

Bambini: Lunedì - Mercoledì

17.00-18.00

Adulti: Lunedì - Mercoledì

18.00-19.00

Tel. 348 9621208

RIVALTA

TAKI KASE SCUOLA DI KARATE

Presso la palestra della scuola media

Lunedì - Martedì - Venerdì 19.00-20.00

Tel. 335 6167519

FABBRICO

PROGETTO SPORT 2000

Presso palestra scuole medie

Adulti: Lunedì - Giovedì 20.30-22.00

Tel. 347 4235248

SAN BARTOLOMEO

ARTI MARZIALI SAN BARTOLOMEO
A.S.D. "KO GAKU SHIN KAN"

Presso l'oratorio parrocchiale

Lunedì - Venerdì 19.00-20.00

Tel. 340 8243823

SCANDIANO

A.S.D. "KO GAKU SHIN KAN"

Martedì - Giovedì 20.30-21.30

Tel. 340 8243823

FABBRICO

PROGETTO SPORT 2000

Presso palestra Tonga

Bambini: Martedì - Giovedì

17.20-18.20 / 18.20-19.20

Tel. 347 4235248

Tai Chi

Il Tai Chi è un'antica disciplina psicofisica cinese basata sui principi della filosofia taoista. Si tratta di una forma di ginnastica dolce, ma allo stesso tempo un metodo terapeutico basato sui principi della medicina tradizionale cinese, un'arte marziale, così come anche una forma di meditazione.



Tai Chi:

REGGIO EMILIA

Giovedì 20.00-22.30
Tel. 333 3143035

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI
Lunedì - Giovedì 20.00-21.30
Tel. 333 8490237

MMA

Le MMA sono lo sport di combattimento a contatto pieno più completo che esiste e sono in assoluto, tra tutte le arti marziali/sport di combattimento, il sistema migliore e più efficace per il combattimento reale a mani nude. Il combattimento di MMA si svolge sia in piedi che a terra con l'utilizzo di tecniche sia di grappling (portate a terra, strangolamenti, leve articolari) che di striking (pugni, calci, gomitate, ginocchiate). Questo sport permette quindi ad atleti di diverse arti marziali/sport di combattimento di confrontarsi tra di loro.



MMA:

REGGIO EMILIA

*ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI*

Lunedì - Mercoledì - Venerdì 19.00-20.30
Tel. 348 9621208

Kung Fu Wing Chun

Il Wing Chun Kung Fu è un'arte marziale unica nel suo genere, specializzata nel combattimento a distanza ravvicinata e sviluppatasi nella Cina meridionale grazie al M° Ip Man e diffusa dal suo allievo Bruce Lee. L'allenamento è progettato per dare la possibilità a tutti, uomini e donne di tutte le età, di sapersi difendere. Il Fighting System è il naturale evolversi della disciplina sul ring.



Kung Fu Wing Chun:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/

POL. GRAMSCI

Martedì - Giovedì 20.00-21.30

Tel. 348 9621208

Scherma di bastone Italiano

Scuola pugliese metodo Trimigno

La scherma è uno sport formativo della personalità di chi lo pratica, che riproduce le vicissitudini della vita con i suoi alti e bassi. Esso insegna a dare il giusto valore alle cose, educando a non abbattersi nella sconfitta, reagendo per ribaltare la situazione al fine di tornare alla vittoria, e a non esaltare oltre i giusti limiti il successo per la consapevolezza.



Scherma di Bastone met. Trimigno:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/

POL. GRAMSCI

Lunedì - Mercoledì 18.00-19.00

Tel. 348 9621208

SCANDIANO

A.S.D. "KO GAKU SHIN KAN"

Giovedì 19.30-20.30

Tel. 340 8243823

SAN BARTOLOMEO

ARTI MARZIALI SAN BARTOLOMEO

Presso l'oratorio parrocchiale

Lunedì - Mercoledì 19.00-20.00

Tel. 340 8243823

Thai Boxe K1 Rules

Intelligenza, coraggio, resistenza, pazienza, compassione, gratitudine e onestà sono le virtù insite in questa disciplina. Se una di queste qualità viene a mancare usare le parole Thai Boxing significa agire contro la genuina arte. In passato queste virtù erano messe alla prova durante un rituale d'iniziazione chiamato Khuen Khruu o la Cerimonia del tributo al Maestro. L'arte della Thai Boxing è una tecnica di difesa che appartiene specialmente ai thailandesi: è un'arte marziale e un metodo di autodifesa, con regole diverse rispetto alla boxe tradizionale.



Thai Boxe K1 Rules:

REGGIO EMILIA
ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI
Lun-mart-giovedì 19.00-21.00
Tel. 348 9621208

NOVELLARA
DOJO ARTI MARZIALI
Martedì - Giovedì 18.30-20.00
Tel. 329 9426701

Brazilian Jiu Jitsu

Il jiu jitsu brasiliano ha come peculiarità il fatto di essere basato principalmente su tecniche di leva articolare e di strangolamento usate principalmente dopo aver portato al suolo l'avversario, per portarlo a desistere dal combattimento o a non essere più in grado di continuarlo.



Brazilian Jiu Jitsu:

REGGIO EMILIA
ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI
Lunedì - Mercoledì 20.30-22.00
Tel. 348 9621208

Pugilato

Il pugilato non è nasi rotti e spaccare legna, ma uno sport con uno specifico allenamento, scientificamente preparato e gestibile a tutti i livelli. La Boxe è anche fitness pur senza aver perso la sua identità, proprio perchè ancora porta con sé quella storia e quei valori che pochi altri sport hanno e che sono fondamentali per trovare un proprio equilibrio ed un vero, profondo benessere.



Pugilato Adulti:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI

Lunedì - Mercoledì 21.00-22.00

Martedì - Venerdì 19.0-20.30

Tel. 348 9621208

Pugilato Bambini:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/
POL. GRAMSCI

Martedì - Venerdì 17.30-18.30

Tel. 348 9621208

Yoga

Congiungere, unire, sforzo, metodo, pratica, azione, autocontrollo, sentiero per ottenere ciò che non abbiamo, ciò che è ottenibile mediante la conoscenza e la pratica, unione dell'anima individuale con quella suprema. Lo Yoga affronta il più profondo dei misteri, la vera natura dell'essere umano in relazione con l'universo. È un sentiero che conduce alla vera natura dell'uomo.



Yoga:

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI

Venerdì 17.30-19.00

Tel. 327 6245277

DOJO ARTI MARZIALI

Mercoledì 20.30-22.00

Tel. 325 6202999

Shiatsu

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva. Lo Shiatsu valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno. Lo Shiatsu genera una miglior qualità della vita qualsiasi sia l'età, la condizione e lo stato dei soggetti coinvolti. Lo Shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo o estetico, ma un naturale processo evolutivo.



Reiki Tradizionale Giapponese

Il Reiki è un metodo naturale che mira a ristabilire nell'individuo il corretto equilibrio energetico favorendo un sempre maggiore benessere psicofisico. Il termine giapponese Reiki sta ad indicare la connessione tra l'Energia Universale e l'Energia Individuale.

Il praticante di Reiki è in grado di attingere coscientemente all'Energia o Forza Vitale e di trasmetterla e incanalarla attraverso le proprie mani su se stesso e sugli altri promuovendo,

così, lo scioglimento dei blocchi e delle congestioni energetiche.



Shiatsu e Reiki:

NOVELLARA

DOJO ARTI MARZIALI

Lunedì - Mercoledì 19.00-21.00

Tel. 320 1834587

SCANDIANO

MAYLEA via Reverberi, 2

Per info sulla sede:

Tel. 349 0924907

Allenamento Funzionale e Kettlebell Training

L'allenamento funzionale mira al potenziamento di varie caratteristiche quali forza, equilibrio, resistenza, propriocezione, agilità, flessibilità, coordinazione etc. Per gli atleti, l'allenamento funzionale lo porterà alla riproduzione del gesto di gara, per gli sportivi, si avrà la possibilità di lavorare sul metabolismo e sull'insieme del suo corpo per svilupparlo in modo armonioso e completo. Ci si avvale del carico naturale del proprio corpo e di attrezzi caratterizzati da estrema semplicità come funi, palle mediche, kettlebells, sbarre per trazioni, pedane pliometriche, manubri, bilancieri, sacchi di sabbia, etc.



Allenamento Funzionale e Kettlebell Training:

REGGIO EMILIA

ULTIMATE TRAINING CENTER/

POL. GRAMSCI

Servizio personal su appuntamento

Tel. 348 9621208

Discipline Bionaturali *a cura di Maylea*

I corsi variano da periodo a periodo, e trattano i seguenti ambiti:

sport - discipline bionaturali, energetiche, orientali, umanistiche.

Alcuni esempi delle attività di Maylea sono: difesa personale - reiki - shiatsu - meditazione - riflessologie - personal trainer - hawaiian healing - hotstones - attività per mamme e bambini, per diversamente abili, per il miglioramento delle relazioni interpersonali e sociali - ginnastica thai - e molto altro ancora.

MAYLEA ASSOCIAZIONE

Tel. 349 0824907

Contatti

MAYLEA

Scandiano - *via Reverberi, 2*
Novellara - *Dojo Arti Marziali*
Carpi (MO) - *via Guicciardini, 37*
Tel. 349 0924907
sito: www.maylea-associazione.com
email: info@maylea-associazione.com
facebook: associazionemaylea@libero.it

DOJO ARTI MARZIALI

strada Boschi, 2/C
42017 Novellara
Tel. 329 9426701
email: dojoartimarziali@virgilio.it

ARTI MARZIALI SAN BARTOLOMEO

via Freddi, 56
42123 Reggio Emilia
Tel. 0522 577725 / 340 8243823
email: donatonenna@gmail.com

ULTIMATE TRAINING CENTER / POL. GRAMSCI

via Emilia all'Ospizio, 102
42124 Reggio Emilia
Tel. 348 9621208
email: panararicristian@yahoo.it
sito: www.ultimatetrainingcenter.it

PROGETTO SPORT 2000

via dello Sport, 3
42042 Fabbrico
Tel. 0522 660792
email: info@tongafitness.it
sito: www.tongafitness.it

TAJJI KASE KARATE

via Pavese, 20
Puianello di Quattro Castella
Tel. 335 6167519
annibale.tartarelli@libero.it

A.S.D. "KO GAKU SHIN KAN"

via Langarone, 14
42123 Reggio Emilia
Tel. 340 8243823
email: donatonenna@gmail.com