

Le nostre sedi in provincia

Cavriago

Parco dello sport – via Bassetta

Responsabile di sede: M° Spagni Alberto 5° Dan

Judo

Bambini: martedì e giovedì: 18.00/19.00

Bambini: martedì e giovedì: 19.00/20.00

Ragazzi e Adulti: lunedì, mercoledì, venerdì 18.00/20.00

Adulti Amatori: lunedì, mercoledì: 20.00/21.30

Difesa Personale

Ragazzi e Adulti: lunedì, mercoledì: 17.00/18.00

Castenovo di Sotto

presso nuova palestra comunale

Responsabile di sede: M° Ganassi Marco 3° Dan

Judo

Bambini: mercoledì e venerdì: 18.15/19.15

Ragazzi:

lunedì 19.30/21.00, mercoledì, venerdì 19.15/20.15

Adulti:

lunedì 19.30/21.00, mercoledì, venerdì 20.15/21.30

Rubiera

Palestra Don Andreoli

Responsabile di sede: M° Buffagni Mirco 3° Dan

Judo

Bambini: martedì e venerdì: 18.00/19.00

Ragazzi e Adulti: martedì, venerdì 19.00/20.00



La Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali SDK è la più antica e completa palestra di Arti Marziali di Reggio Emilia. Fondata nel 1953 rappresenta oggi una delle realtà sportive più importanti della città.

Inoltre l'SDK non è solo Arti Marziali, ma è anche Benessere, Cura del corpo e Cultura.

Gli insegnati sono tutti Maestri con esperienza pluridecennale riconosciuti dall'UISP, dal CONI e dalle federazioni nazionali ed internazionali di Arti Marziali. L'S.D.K. possiede al suo interno ben 5 tatami ed una sala pesi per un totale di 1000 m².

Vieni a trovarci e scoprirai la disciplina che fa per te. Istruttori qualificati ti guideranno nella scelta. Avrai a tua disposizione una settimana di prova gratuita

Le iscrizioni
sono aperte tutto l'anno!

Palestra S.D.K. Judo Club

Via Brigata Reggio 18 – 42100 Reggio Emilia

Tel-Fax 0522.300.500

E-mail segreteria@shungdokwan.it

Sito internet: www.shungdokwan.it



Programma corsi 2008/09



Palestra S.D.K. Judo Club

Via Brigata Reggio 18 – 42100 Reggio Emilia

Tel-Fax 0522.300.500

E-mail segreteria@shungdokwan.it

Sito internet: www.shungdokwan.it

Arti Marziali

❖ JUDO

M° Franzoni Ettore 6° Dan, M° Bisi Mauro 5° Dan

Bambini: lunedì e mercoledì - 17.45 / 18.45
Ragazzi: lunedì, mercoledì, venerdì - 18.45 / 20.00
Adulti: lunedì, mercoledì, venerdì - 20.00 / 21.30

❖ KARATE

M° Torreggiani Luca 4° Dan

Bambini principianti: mercoledì, venerdì - 17.30/18.30
Bambini corso avanzato: mercoledì, venerdì - 18.30/19.30
Ragazzi corso avanzato: mercoledì, venerdì - 19.30/20.30
Ragazzi Adulti principianti: mercoledì, venerdì - 19.30/20.30
Adulti corso base: mercoledì, venerdì - 19.30/20.30
Adulti corso avanzato: mercoledì, venerdì - 20.30/21.30
Cinture nere: mercoledì, venerdì - 20.30/22.00

❖ AIKIDO

M° Chiossi 4° Dan, M° Massari 2° Dan

Ragazzi e adulti: martedì e giovedì dalle 19.30 alle 21.00

❖ JU-JITSU

M° Toschi Tiziano 3° Dan

Ragazzi e adulti: lunedì e mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

❖ KUNG FU

M° Gangale Gabriele

Principianti: martedì 19.30/20.30 giovedì 19.30/20.45
Intermedi: martedì 20.15/21.30 giovedì 20.45/22.00
Avanzati: lunedì 19.30/21.00 giovedì 20.45/22.00

❖ QWAN KI DO

M° Bernini Francesco 1° Dan

Ragazzi e adulti: martedì 20.00/21.30 giovedì 19.30/21.00

❖ KOBUDO

M° Dalla Valle Armando 4° Dan

Ragazzi e adulti: martedì e giovedì dalle 21.00 alle 22.30

❖ IAIDO

M° Magotti Sergio 4° Dan

Ragazzi e adulti: martedì dalle 20.00 alle 21.00

❖ KENDO

Ragazzi e adulti: martedì dalle 21.00 alle 22.30

Discipline Orientali

❖ YOGA RATNA

M° Riccò Giuseppina

Lunedì e Giovedì dalle 18.45 alle 20.00
Lunedì e Giovedì dalle 20.15 alle 21.30

❖ YOGA RATNA PRINCIPIANTI

M° Manfra Sonia

Martedì dalle 18.30 alle 20.00

❖ HATHA YOGA

M° Diaferio Elena

Mercoledì e Venerdì dalle 19.00 alle 20.00

❖ YOGA MATTINA

M° Riccò Giuseppina

Mercoledì mattina dalle 9.00 alle 10.30

❖ MEDITAZIONE

M° Musi Maurizio

Martedì dalle 21.15 alle 22.15

❖ DANZA MEDIORIENTALE

M° Manzini Giulia

Lunedì dalle 20.00 alle 21.30



Benessere

❖ Fitness

M° Ganassi Nadia

lunedì 19.00/20.00 e giovedì 19.20/20.20

❖ Sala pesi

Tutti i giorni negli orari di apertura della palestra.
Accesso **gratuito** a tutti i soci.

❖ Trattamenti shiatsu

❖ Massaggi ayurvedici