

## 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 m<sup>2</sup>.

*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](mailto:segreteria@shungdokwan.it)

Sito internet: [www.shungdokwan.it](http://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](mailto:segreteria@shungdokwan.it)

Sito internet: [www.shungdokwan.it](http://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