

SALA TRADITIONAL



L'arte marziale fa leva sull'autostima: elevare il proprio spirito senza perdere mai d'occhio il rispetto verso gli altri. Non c'è competizione né confronto agonistico nella scuola tradizionale: al bambino e all'adulto si insegna l'arte marziale per migliorare se stesso: il carattere, il fisico e il proprio vivere sociale. Per i bambini l'arte marziale diventa una vera e propria scuola di vita, che li prepara ad affrontare con serenità e fiducia il mondo. Le tecniche vengono ripetute finché non divengono reazioni inconsce e istintive nell'allievo.

WUSHU KUNG FU

JUDO

TAEKWONDO

QI-GONG

TAI CHI

AIKIDO

KARATE

JU-JITSU



SALA FIGHTING



I combattimenti sono utilizzati come tecnica marziale da molti corpi militari nel mondo. Gli sport da combattimento, fanno parte della nostra civiltà da sempre: i contendenti misuravano la propria abilità per fini specifici, dal divertimento alla sopravvivenza. Proprio quest'ultima rappresenta le radici più profonde di questi sport: infatti, la necessità di ottenere le risorse utili alla sopravvivenza, portò fuomo, pian piano, alla lotta con il pugno e il calcio, al fine di atterrare l'avversario. Queste discipline sono composte da una notevole preparazione atletica e tecnica. Sono altamente aerobiche, modellano il corpo e consentono di acquisire un'efficace difesa personale.

KICK BOXING

SANDA

K1 RULES

MUAY THAI

MMA

KRAV MAGA

PUGILATO

SHOOT BOXE



SALA URBAN



Aria nuova anche IN PALESTRA!

Negli ultimi anni sono nate nuove discipline frutto di variazioni sul tema, diversificazioni e moderne interpretazioni di discipline già note. Questi nuovi sport sono subito entrati in voga tra i più giovani: i muscoli lavorano, si suda, si bruciano calorie, si modella il corpo. Ma l'importanza dello sport per i più giovani non si limita a questo. Esso aiuta a condurre una vita più "leggera" ma non caratterizzata dalla superficialità, sviluppa una sana competizione e stimola a portare a termine le cose, ad impegnarsi per il raggiungimento degli obiettivi.

DANZA SPORTIVA CON LA PERTICA

BUNGEE FLY

BODY FLY

CALISTHENICS

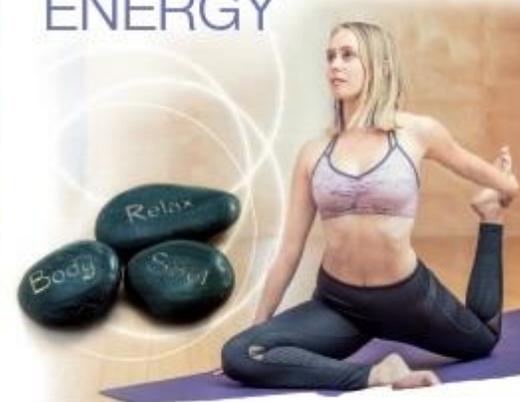
PARKOUR

CROSSFIT

PREACROBATICA



SALA ENERGY



Chi non desidera un allenamento costante e graduale che migliori la tonicità e doni equilibrio e flessibilità al corpo? Magari un aiuto a rilassarsi, ad allontanare lo stress e a trovare il proprio karma.

Un'attività fisica ideale per i tempi moderni. Esistono pratiche millenarie tra cui scegliere: fanno bene alla postura, al respiro e alla spiritualità, dei veri e propri toccasana. Discipline psicofisiche, che lavorano su più piani, finalizzate alla meditazione, allo sviluppo di flessibilità ed equilibrio, più forza muscolare e ossea, un sistema immunitario rinforzato, una migliore qualità del sonno.

YOGA

PILATES

POSTURALE

KOMYO REIKI

