

Karate Adulti

I corsi si svolgono 2 giorni alla settimana, con la frequenza di 1 ora e 15 minuti a corso

Sono presenti alle lezioni tutte le cinture ed è frequentato sia da uomini che donne

Non è prevista un'età, il corso prevede come base almeno 17/18 anni in poi.

La nostra associazione si basa sul motto che... non è mai troppo tardi per fare karate e questa nobile arte marziale può essere praticata tutta la vita.

I corsi si basano sull'autodeterminazione, volontà nel raggiungere obiettivi, autocontrollo, oltre a tutti i canoni del karate tradizionale come:

stile di vita

ricerca della via

consapevolezza

I corsi sono basati sui schemi canonici del karate tradizionale cioè kion, kata e kumite, con tecniche di autodifesa

Per coloro che vogliono fare un'attività più intensa possono fare anche agonismo facendo oltre ai classici allenamenti anche ritrovi specifici specialistici per affrontare al meglio le competizioni

Per tutela di tutti i combattimenti vengono eseguiti con apposite protezioni, guantini e paratibie