

I NOSTRI CORSI

Karate-Do AMATORI

VIGANO di Gaggiano (Milano), Palestra scuola Primaria, via Dante Alighieri snc

Martedì e Venerdì: Bambini (6-11 anni) ore 18.15-19.15

Ragazzi e adulti e over 60 ore 19.15-20.15

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Martedì e Venerdì: Cinture Nere ore 20.30-21.45

MOTTA VISCONTI (Milano), Palestra scuola Primaria, via Don Milani 14

Lunedì: principianti, bimbi, ragazzi e adulti ore 18.00-19.00

Giovedì: principianti e bambini ore 18.00-19.00

ragazzi e adulti ore 19.00-20.00

Karate AGONISTI e Pre-AGONISTI

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Avanzati cinture Colorate e Nere, dai 12 ai 35 anni

2 Mercoledì al mese ore 18.15-20.00

GOSHINDO

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Avanzati cinture Colorate e Nere, ragazzi e adulti (anche over 60)

2 Mercoledì al mese ore 19.15-20.30

Gioco Karate: Corso LUDICO-EDUCATIVO

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Attività motoria e giochi propedeutici al Karate (bimbi da 3 a 5 anni)

Mercoledì (da Ottobre a Maggio) ore 17.30-18.15

Autodifesa e Sicurezza personale

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Principianti e avanzati, ragazzi e adulti (maschi e femmine)

EVENTI NEI WEEK END

Autodifesa e sicurezza pers. femminile

Progetto "sicura-mente donna: la gestione della Violenza"

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Per Ragazze e Donne dai 14 ai 65 anni

Sabato mattina? (Date ed orari secondo disponibilità partecipanti)

AIKIDO

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6

Principianti e avanzati, ragazzi e adulti (maschi e femmine)

Mercoledì ore 20.00-21.30 e Venerdì ore 19.30-21.00

Benessere & Longevità

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6
Principianti e avanzati, adulti over 50 (maschi e femmine)
Lunedì e Giovedì ore 8.30-9.30 e ore 9.30-10.30

Pilates

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6
Principianti e avanzati, adulti (maschi e femmine)
Lunedì ore 19,00-20.00 e/o Mercoledì ore 16.00-17.00

Tai chi e Chi-Gong (stile Cheng ming)

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6
Principianti e avanzati, ragazzi e adulti (maschi e femmine)
Mercoledì ore 18.30-20.00 + SEMINARI MENSILI NEI WEEK-END

KATORI SHINTO RYU e IAIDO (spada Nipponica)

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6
Principianti e avanzati, ragazzi e adulti (maschi e femmine)
Giovedì ore 21.30-23.00

Meditazione ZEN (stile SOTO-ZEN)

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6
Principianti e avanzati, ragazzi e adulti (maschi e femmine)
SEMINARI MENSILI NEI WEEK-END

Zen Shiatsu e Do-in (automassaggio)

VIGANO di Gaggiano (Milano), Dojo (Palestra) sede di, via Nazario Sauro 6
corso amatoriale per ragazzi ed adulti e seminari a tema
SEMINARI PERIODICI NEL WEEK-END