

KARATE: CORSO BASE DI DIFESA PERSONALE

Dal 9 giugno al 7 luglio 2026

Ritrovo alle ore 18.45

presso Arena del Parco Goisis, Viale Giulio Cesare 50 - Bergamo

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci Ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	65,00	35,00	65,00

*L'importo inserito nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo.

L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente.

Una volta scaduto il termine di prenotazione e/o quando la pratica verrà confermata da parte della Segreteria non sarà più possibile stornarla e si procederà all'addebito dell'intera quota di partecipazione o delle eventuali penali.

La quota comprende:

- quota d'iscrizione
- assicurazione
- cinque lezioni e attestato finale

La quota non comprende:

- il trasporto per e dal Parco Goisis
- extra personali in genere
- quanto non indicato alla voce «La quota comprende»

Penalità: 100% in caso di rinuncia dopo la data di fine adesione prevista o in caso di conferma anticipata per esaurimento delle disponibilità

KARATE: CORSO BASE DI DIFESA PERSONALE

Docenti: Senpai Ivan Guzzi e altri collaboratori della Scuola

Luogo: Arena del Parco Goisis – Viale Giulio Cesare, 50 – Bergamo

Orario: 19:00 – 20:30

Lezioni:

Lezione 1 – 9 giugno: introduzione, prevenzione, postura, gestione dello spazio

Lezione 2 – 16 giugno: liberazioni da prese, equilibrio e reattività

Lezione 3 – 23 giugno: difesa da spinte e strattoni, uso dell'ambiente

Lezione 4 – 30 giugno: tecniche di colpito controllato, gestione dello stress

Lezione 5 – 7 luglio: simulazioni finali, revisione competenze, attestato

Requisiti di partecipazione

- Età minima: 16 anni
- Abbigliamento: sportivo e comodo
- Certificato medico di idoneità sportiva