

Karate stile Shotokan

docente **Giovanni Di Martino**

Nato come arte marziale che insegna il combattimento e l'autodifesa, con il tempo il Karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno costante di ricerca del proprio equilibrio, in insegnamento a "combattere senza combattere", a diventare forti modellando il carattere, guadagnando consapevolezza e gusto nella vita, imparando la capacità di sorridere nelle avversità e di lavorare con determinazione e nel rispetto degli altri.

Si può quindi riassumere che il karate è un'arte di origine giapponese, una disciplina che si applica a mani nude, che rafforza il corpo e lo spirito.

Il programma si basa sulla ginnastica di preparazione alle tecniche dei fondamentali; in questo modo si portano i praticanti a gestire il proprio corpo con armonia ed elasticità per mantenersi in buona salute.



Settimanale Lunedì

15:45 17:10

Massimo iscritti n°18