Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza un corso di:

KARATE STILE “SHOTOKAN”

Martedì e Giovedì, dalle 19.00 alle 20.30, a partire dal 4 ottobre

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

Il Karate è un’arte marziale con cui si imparano tecniche di difesa e di combattimento, si interiorizzano metodi di respirazione e di sviluppo della potenza. Gli allenamenti sono a diretto

beneficio del benessere fisico e psichico del praticante che con costanza può traguardare livelli di equilibrio e di controllo emotivo di qualità. La disciplina è aperta a tutti gli interessati, bambini, ragazzi e adulti di qualsiasi età, senza distinzione di razza e di sesso. Verrà dedicata particolare enfasi all’autodifesa.

Insegnanti: Direttore tecnico **LIVIO LORENZONI**, Istruttore C.N. 3° Dan Shotokan e C.N.2° Dan Sankukai - Istruttore **MARIO JOHANNES SANNA**, C.N. 3° Dan Shotokan e C.N. 2° Dan Goju di Okinawa.

Dal 20 settembre e per i successivi martedì e giovedì sarà possibile effettuare una lezione gratuita di prova.

Info e prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com