

# KARATE AL C.A.P.

## CORSI DI KARATE PER BAMBINI E RAGAZZI



«Il Karate ai giovani praticanti **INSEGNA** l'importanza dell'**AUTOCONTROLLO** del proprio comportamento rinforzandone il carattere consentendo di **VINCERE PAURE E TIMIDEZZE**, aumentando così la fiducia di sé stessi.»

•Favorisce la **SOCIALIZZAZIONE**

•Insegna il **RISPETTO DELLE REGOLE** e la **DISCIPLINA**

•Sviluppa le **CAPACITÀ MOTORIE**

•Permette ai bambini di **SCARICARE LE ENERGIE REPRESSE**



## CORSI DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE

«Lo studio dell'**AUTODIFESA** con il **KARATE WADO RYU** ti renderà una persona sicura di sé stessa.»

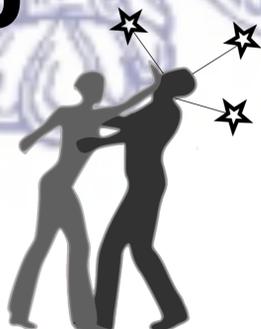
### PRIMA



**NON MI FAI PIÙ PAURA!**

«Per la ricchezza del suo contenuto tecnico e psicologico ti consentirà di gestire lo stress in situazioni di pericolo causato da terzi e di tramutare la paura e lo stress che ti immobilizza in sorprendente reazione.»

### DOPO



## CORSI DI KARATE PER ADULTI

«Nell'adulto il Karate è un importante punto di riferimento per il mantenimento ed il miglioramento della forma fisica e mentale, nonché efficace sistema di autodifesa.»



«La combinazione di snellezza e fluidità, peculiarità dello stile Wado, lo rende adatto alla difesa personale per persone di tutte le età e sesso.»

«Lo studio dei movimenti naturali favorisce quelle qualità che è possibile sviluppare anche dopo il pieno vigore della giovinezza.»

«Essendo il Karate un'arte marziale di profonda disciplina ed eccellente metodo di autodifesa, offre a chi lo studia e lo pratica, anche in giovane età, capacità di comportamento, capacità di analizzare comportamenti altrui e situazioni in anticipo, il rinforzo del proprio carattere, fiducia e sicurezza in sé stessi; una persona con tali qualità è difficilmente attaccabile da azioni di bullismo. Comunque, in caso di necessità, avendo un addestramento all'autodifesa, riuscirebbe a gestire terzi convinti di fare paura con un atteggiamento "bullo".»



**A  
U  
T  
O  
D  
I  
F  
E  
S  
A**

**K  
A  
R  
A  
T  
E**  
和  
道  
流



**I nostri corsi nella palestra al 1° piano:  
Corso Bambini - Ragazzi  
ore 17.00 - 18.30**

**Corso Difesa Personale  
Femminile  
ore 19.00 - 20.30**

**Corso Adulti  
ore 20.30 - 21.30**

**MARTEDÌ e VENERDÌ**

*Circolo dell'Autorità Portuale & Soc. del Porto di Genova  
Via A. Albertazzi 3R*

PER INFORMAZIONI

TEL. +39 349 58 53 605

Email: [dojo\\_foglietti@libero.it](mailto:dojo_foglietti@libero.it)

Facebook: [@asdWadoKarateGenova](https://www.facebook.com/asdWadoKarateGenova)

*I corsi sono tenuti dal Maestro Martino Foglietti c.n. VII° Dan, Direttore Tecnico Nazionale Karate Wado Ryu Fedika  
Diploma 8° Livello Eurethics (Massimo grado riconosciuto nell'Unione Europea)  
con l'aiutante Istruttore Lorenzo Spina c.n. III° Dan Fedika*

**I CORSI SONO RISERVATI AI SOCI**